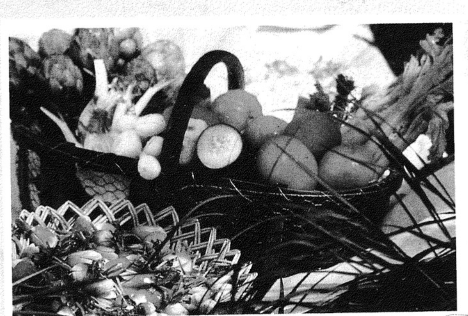
الموسوعة المصرية فى تغذية الإنسان

الجزء الأول





١٩٩٤

تأليف
د. محمد كمال السيديوسف

الدار العربية للنشر والتوزيع

الموسوعة المصرية
في
تغـــذية الانســـان

الجزء الأول

الموسوعة المصرية
في
تغذية الإنسان

الجزء الأول

تأليف

دكتور محمد كمال السيد يوسف
أستاذ علوم وتكنولوجيا الأغذية
كلية الزراعة - جامعة أسيوط

الدار العربية للنشر والتوزيع



● حقوق النشر

الموسوعة المصرية
في
تغـــــذية الانســـان

الجزء الأول

الطبعة الأولى ١٩٩٣

رقم الايداع ٩٣٨٦ / ٩٣
ISBN 977 / 258 / 054 / 3

٣٢ ش عباس العقاد - مدينة نصر - القاهرة
ت : ٢٦٢٥١٥٢ - ٢٦٢٣٣٧٧

طبع بمطابع فرست
٧ ش عمر بكير - مصر الجديدة ت : ٢٤٧٠٧٦٦

بسم الله الرحمن الرحيم

* يَاأَيُّهَاَ الَّذِينَ آمَنُواْ كُلُواْ مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقنَاكُم وَاشكُروُاْ اللَّه إِن كُنتُم إِيَّاهُ تَعبُدُونَ . (سورة البقرة آية ١٧٢).

* فلينظر الإنسان إلى طعامه (سورة عبس آية ٢٤).

* اليوم أحل لكم الطيبات . (سورة المائدة آية ٥).

* وفاكهة مما يتخيرون . (سورة الواقعة آية ٢٠)

* ولحم طير مما يشتهون . (سورة الواقعة آية ٢١).

" صدق الله العظيم "

« إهـــــداء »

* إلى والدى العزيز مثلى الأعلى .

* إلى أمى الطاهرة ملهمتى .

* إلى توأم روحى أخواتى الغاليات كريمان ، وجدان ، نجوان .

* إلى زوجتى الحبيبة خديجة رفيقة رحلة عمرى .

* إلى أجمل الزهور فى بستان حياتى

أولادى حنان ، إيمان ، أحمد .

* إلى تلاميذى الأعزاء .

* إلى أبناء بلدى مصرنا الحبيبة .

* إلى مكتبتنا العربية .

* إلى هؤلاء جميعاً .

أقدم بكل تواضع هذه الموسوعة .

وفقنا الله جميعاً إلى ما فيه صالح الإنسانية .

ووطننا الحبيب .

مقدمة الناشر

يتزايد الاهتمام باللغة العربية فى بلادنا يومًا بعد يوم ، ولاشك أنه فى الغد القريب ستستعيد اللغة العربية هيبتها التى طالما امتهنت وأذلت من أبنائها وغير أبنائها ، ولا ريب فى أن إذلال لغة أية أمة من الأمم هو إذلال ثقافى وفكرى للأمة نفسها ، الأمر الذى يتطلب تضافر جهود أبناء الأمة رجالًا ونساءً ، طلابًا وطالبات ، علماء ومثقفين ، مفكرين وسياسيين فى سبيل جعل لغة العروبة تحتل مكانتها اللائقة التى اعترف المجتمع الدولى بها لغه عمل فى منظمة الأمم المتحدة ومؤسساتها فى أنحاء العالم ؛ لأنها لغة أمة ذات حضارة عريقة استوعبت — فيما مضى — علوم الأمم الأخرى ، وصهرتها فى بوتقتها اللغوية والفكرية ؛ فكانت لغة العلوم والآداب ، ولغة الفكر والكتابة والمخاطبة .

إن الفضل فى التقدم العلمى الذى تنعم به دول أوروبا اليوم يرجع فى واقعه إلى الصحوة العلمية فى الترجمة التى عاشتها فى القرون الوسطى . فقد كان المرجع الوحيد للعلوم الطبية والعلمية والاجتماعية هو الكتب المترجمة عن العربية لابن سينا وابن الهيثم والفارابى وابن خلدون وغيرهم من عمالقة العرب . ولم ينكر الأوروبيون ذلك ، بل يسجل تاريخهم ما ترجموه عن حضارة الفراعنة والعرب والإغريق ، وهذا يشهد بأن اللغة العربية كانت مطواعة للعلم والتدريس والتأليف ، وأنها قادرة على التعبير عن متطلبات الحياة وما يستجد من علوم ، وأن غيرها ليس بأدق منها ، ولا أقدر على التعبير . ولكن ما أصاب الأمة من مصائب وجمود بدأ مع عصر الاستعمار التركى ، ثم البريطانى والفرنسى ، عاق اللغة من النمو والتطور ، وأبعدها عن العلم والحضارة ، ولكن عندما أحس العرب بأن حياتهم لابد من أن تتغير ، وأن جمودهم لابد أن تدب فيه الحياة ، اندفع الرواد من اللغويين والأدباء والعلماء فى إنماء اللغة وتطويرها ، حتى أن مدرسة قصر العينى فى القاهرة ، والجامعة الأمريكية فى بيروت درَّستا الطب بالعربية أول إنشائهما . ولو تصفحنا الكتب التي ألفت أو تُرجمت يوم كان الطب يدرس فيها باللغة العربية لوجدناها كتبًا ممتازة لا تقل جودة عن أمثالها من كتب الغرب فى ذلك الحين ، سواء فى الطبع ، أو حسن التعبير ، أو براعة الإيضاح ، ولكن هذين المعهدين تنكرا للغة العربية فيما بعد ، وسادت لغة المستعمز ، وفرضت على أبناء الأمة فرضًا ، إذ رأى الأجنبى أن فى خنق اللغة مجالًا لترقلة تقدم الأمة العربية . وبالرغم من المقاومة العنيفة التى قابلها ، إلا أنه كان بين المواطنين صنائع سبقوا الأجنبى فيما يتطلع إليه ، فتفننوا فى أساليب التملق له اكتسابًا لمرضاته ، ورجال تأثروا بحملات المستعمر الظالمة ، يشككون فى قدرة اللغة العربية على استيعاب الحضارة الجديدة ، وغاب عنهم ما قاله الحاكم الفرنسى لجيشه الزاحف إلى الجزائر : « علموا لغتنا وانشروها حتى تحكم الجزائر ، فإذا حَكمت لغتنا الجزائر ، فقد حكمناها حقيقة . »

فهل لى أن أوجه نداءً إلى جميع حكومات الدول العربية بأن تبادر — فى أسرع وقت ممكن — إلى اتخاذ التدابير ، والوسائل الكفيلة باستعمال اللغة العربية لغة تدريس فى جميع مراحل التعليم العام ، والمهنى ، والجامعى ، مع العناية الكافية باللغات الأجنبية فى مختلف مراحل التعليم لتكون وسيلة الاطلاع على تطور العلم والثقافة والانفتاح على العالم . وكلنا ثقة من إيمان العلماء والأساتذة بالتعريب ، نظراً لأن استعمال اللغة القومية فى التدريس ييسر على الطالب سرعة الفهم دون عائق لغوى ، وبذلك تزداد حصيلته الدراسية ، ويُرتفع بمستواه العلمى ، وذلك يعتبر تأصيلًا للفكر العلمى فى البلاد ، وتمكيناً للغة القومية من الازدهار والقيام بدورها فى التعبير عن حاجات المجتمع ، وألفاظ ومصطلحات الحضارة والعلوم .

ولا يغيب عن حكومتنا العربية أن حركة التعريب تسير متباطئة ، أو تكاد تتوقف ، بل تُحارب أحيانًا ممن يشغلون بعض الوظائف القيادية فى سلك التعليم والجامعات ، ممن ترك الاستعمار فى نفوسهم عُقدًا وأمراضًا ، رغم أنهم يعلمون أن جامعات إسرائيل قد ترجمت العلوم إلى اللغة العبرية ، وعدد من يتخاطب بها فى العالم لا يزيد على خمسة عشر مليون يهوديًا ، كما أنه من خلال زياراتى لبعض الدول ، واطلاعى وجدت كل أمة من الأمم تدرس بلغتها القومية مختلف فروع العلوم والآداب والتقنية ، كاليابان ، وإسبانيا ، ودول أمريكا اللاتينية ، ولم تشكك أمة من هذه الأمم فى قدرة لغتها على تغطية العلوم الحديثة ، فهل أمة العرب أقل شأنًا من غيرها ؟!

وأخيرًا .. وتمشيًا مع أهداف الدار العربية للنشر والتوزيع ، وتحقيقًا لأغراضها فى تدعيم الإنتاج العلمى ، وتشجيع العلماء والباحثين فى إعادة مناهج التفكير العلمى وطرائقه إلى رحاب لغتنا الشريفة ، تقوم الدار بنشر هذا الكتاب المتميز الذى يعتبر واحدًا من ضمن ما نشرته – وستقوم بنشره – الدار من الكتب العربية التى قام بتأليفها نخبة ممتازة من أساتذة الجامعات المصرية والعربية المختلفة .

وبهذا ... ننفذ عهدًا قطعناه على المُضِىّ قُدُمًا فيما أردناه من خدمة لغة الوحى ، وفيما أراده الله تعالى لنا من جهاد فيها .

وقد صدق الله العظيم حينما قال فى كتابه الكريم ﴿ وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالمُؤْمِنُونَ ، وَسَتُرَدُّونَ إِلَى عَالِمِ الغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ﴾ .

محمد دربالة

الدار العربية للنشر والتوزيع

محتويات الجزء الأول

من الموسوعة المصرية لتغذية الإنسان

رقم الصفحة

مقدمة

لعل موضوع تغذية وأغذية الإنسان من أهم الأمور التى شغلت البشرية منذ بدء الحياة على وجه الأرض . فلقد كانت ولا تزال وستظل دائما أبدا تغذية الإنسان من أهم الأمور الحياتية اليومية لكل الأفراد والشعوب والمجتمعات والدول ، مادام هناك قلب واحد ينبض على سطح الأرض .

ومن الجدير بالذكر حقا أن مشكلة البحث عن الغذاء وتوفير الاحتياجات اليومية منه كانت أول الشواغل التى استبدت بفكر الإنسان الأول ، وسبحان من أودع فى كل قلب وفكر ما أشغله .

ونظراً لأن عملية التغذية تبدأ مبكرة جدا منذ اللحظة التى يبدأ فيها التقاء الحيوان المنوى بالبويضة إيذانا ببدء الحياة ، فإنها تظل وبنفس القدر من الأهمية طوال حياة الجنين إلى أن يخرج إلى الدنيا ويرى النور ، وعبر مراحل عمره حتي آخر نبضة فى قلبه ، عندما يأذن الله بقضاء أجله حتى ولو بعد عمر طويل .

وتكمن مشكلة الإنسان فى أنه ليس من السهولة بمكان معرفة الاحتياجات الغذائية والسعرية اليومية المثلى لكل فرد ، والتى تغطى متطلباته اليومية من العناصر الغذائية الضرورية والسعرات اللازمة دونما زيادة أو نقصان ، دون توفر قدر كاف من الوعى الغذائى والثقافة الغذائية والمعالم الرئيسية الغذائية .

وتأسيساً على ذلك فإنه لا ينبغى أن يغرب عن الذهن أن دراسة تغذية الإنسان ربما تمثل أحد المقررات الدراسية الهامة لجميع الدارسين ، سواء فى مرحلة الطفولة أو التعليم ما قبل الجامعى بفروعه المختلفة ، وهذا ماحدا بالهيئات الدولية مثل منظمة الأغذية والزراعة وهيئة الصحة العالمية إلى التوصية بتدريس مقرر تغذية الإنسان فى جميع مراحل التعليم لأهميته القصوى لكل المواطنين على حد سواء .

ولقد بدأت الدول الأوربية والولايات المتحـــدة الأمريكية وكندا واسترالــيا فـي تطبيق هذه التوصية ونقلها إلى حيز الواقع ، إيمـانا منها بالدور المتعاظم الذى تلعبه التغذيـة فــى حيـاة الأفراد والجماعات والشعوب والمجتمعات ، بيد أننا لازلنـا فـى الشـرق لا نولـى تغذيــة الإنسان ما تستحـقه من الاهتمام ، حيث يقتصر تدريس مقررات تغذية الإنسان علـى كليـات الزراعة، والطب البشـرى والتمريض ، والمعاهد الصحية ، وكليات السياحــة والفنـادق ، والاقتصـــاد المنزلـــى .. والمعاهد المتوسطة (المعاهد الزراعية و المعاهـد الصحيـــــة ، ومعاهد التمريـض) وكذلك المدارس الثانـوية الزراعيـــة والمدارس الثانويــة للتمريـض ، والمدارس الفندقية .

فضلاً عن أن العصر الذى نعيش فيه الآن يتمثل فى التحدى التكنولوچى وصعوبة اللحاق والإلمام بأبعاد الثورة العلمية والتكنولوجية سريعة الإيقاع فى مجال تغذية الإنسان ، وفى نفس الوقت فإننا فى دول الشرق عموماً . لازلنا نعانى من الأمية التعليمية بصفة عامة، حيث تصل عندنا فى مصر – على سبيل المثال – إلى نحو ٤٩٪ من جملة السكان طبقاً للإحصائيات الرسمية الأخيرة . وبدرجة أكبر لازلنا نعانى من أمية الوعى الغذائى – بصفة خاصة – حتى بين جموع المتعلمين بغض النظر عن درجة ومستوى تعليمهم ، فى حين أن العالم يتحدث اليوم عن أمية الكومبيوتر .

ومن جهة أخرى فان ما تواجهه مصر الآن من مشكلة سكانية ثلاثية الأبعاد – بعد كمى يتمثل فى زيادة معدل الزيادة السكانية عن معدل التنمية الإقتصادية ، وبعد كيفى يتمثل فى تدنى الخصائص السكانية على مستوى التعليم والصحة والتغذية ، وبعد جغرافى يتمثل فى سوء التوزيع الجغرافى – تهدد بلاشك أمنها الغذائى ، وبالتبعية أمنها القومى .

لكل ما تقدم فإننى وجدت لزاماً على أن أسطر هذه الموسوعة المصرية فى تغذية الإنسان ، لإحساسى بأن المكتبة العربية فى حاجة ماسة إليها ، ولأن موضوع نشر الثقافة الغذائية يعتبر ضرورة قومية ملحة لكل مواطن .

ولا أخفى عن القارئ أن كتابة هذه الموسوعة كانت من الأمور التى شغلت فكرى منذ وقت طويل ، بيد أن التطور الهائل فى تغذية الإنسان فى السنوات الأخيرة شجعنى على البدء فى كتابتها حتي لا نتأخر عن اللحاق بركب الثورة الغذائية الحديثة ، وحتى يتسنى لى توصيل المعالم الرئيسية فى المنوال الغذائى للمواطن العربى بيسر ما أمكننى ذلك .

وما دمت قادراً على أن أقدم للناس بعض حصاد عمرى وخبرتى فى مجال تغذية الإنسان - لا أبغى به إلا وجه الله - فإننى أرى أن واجبى يحتم على ألا أتأخر عن ذلك العمل ، لأنه - مما لا شك فيه - كاتم العلم مثل كاتم الشهادة آثم وملعون ، كما قال الرسول الكريم ﷺ .

وسوف تصدر هذه الموسوعة بمشيئة الله فى عدة أجزاء تكمل بعضها البعض ، بحيث تغطى أجزاؤها الخمسة عشر المعارف والمعالم الرئيسية فى مجال تغذية الإنسان .

وأدعو الله أن يبارك لى فيما تبقى من عمرى ، حتى أستطيع أن أنجز هذه الموسوعة المصرية فى تغذية الإنسان ، لتكون علماً ينتفع به قراء العربية فى كل مكان .

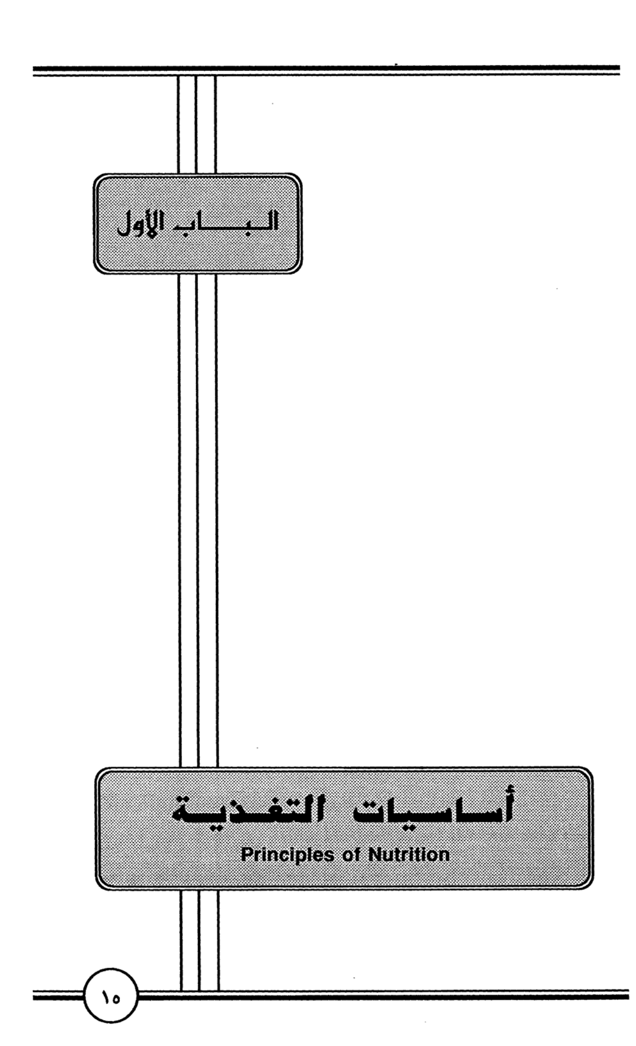
وأرجو أن يكون الله قد وفقنى بفضله وعونه ورعايته فى وضع اللبنات الأولى لهذا العمل العملاق .

والله أسأل أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم إنه نعم المولى ونعم النصير .

أسيوط تحريراً فى ٢٨ فبراير ١٩٩٢

المؤلف

أ . د . محمد كمال السيد يوسف



الباب الأول

أساسيات التغذية

Principles of Nutrition

بسم الله الرحمن الرحيم

" بسم الله نبدأ " يا أيها الذين آمنوا كلوا من طيبات مارزقناكم وأشكروا لله أن كنتم إياه تعبدون " (سورة البقرة آية ١٧٢) صدق الله العظيم .

حقاً يجتمع الكلام فى هذا البحث على أمرين من أهم شواغل البشرية ، أولهما التغذية الصحية .. التى تؤدي إلى إكتمال رفاهية الفرد وسعادته ، وإحساسه بحالة النعيم، وإستقراره وزيادة طاقته الإنتاجية . والأمر الثانى ترشيد الإستهلاك الغذائى والذى بدونه تظهر حالات سوء التغذية والبطنه على حد سواء ، وتضيع عدالة التوزيع ، ويعم الأسلوب غير الحضارى فى المجتمع .

وإذا كان الله سبحانه وتعالي قد يسر لنا كل ما نحتاج إليه من غذاء وشراب ، نقوى به على أداء رسالتنا فى الحياة من أعمال شريفة وعبادات مفروضة . وحسبنا حتى نقف على هذه العظمة الآلهية التى أخرجت لنا هذا الغذاء المختلف أشكاله وألوانه ومذاقه ، والذي يسقى بماء واحد أن نقرأ قول الله تبارك وتعالى الذى يأمرنا فيه حتى نكون موحدين : بأن ننظر إلى طعامنا نظرة عاقلة مفكرة متدبرة فيقول سبحانه :

" فلينظر الإنسان إلى طعامه * أنا صببنا الماء صبا * ثم شققنا الأرض شقا * فأنبتنا فيها حبا * وعنبا وقضبا * وزيتوناً ونخلاً * وحدائق غلباً * فاكهة وأباً * متاعاً لكم ولانعامكم " (سورة عبس آيات٢٤ - ٣٢) .

ويقول جل شأنه " اليوم أحل لكم الطيبات " (سورة المائدة آية ٥) ومما لا شك فيه أنه إذا كان الله سبحانه قد أحل لنا الطيبات من الطعام وهى الحلال ، فمن الأحرى أن تهتم الدولة بتوفير الغذاء الصحى الطيب عالى الجودة للمواطنين ، باعتبار ذلك من أهم السمات الحضارية المميزة للشعوب المتقدمة فى العصر الحديث ، بما يكفل لهم عنصرى الأمن

الغذائى Food Security والأمان الغذائى Food Safety لحمايتهم من المخاطر التى قد تنجم عن إستهلاك أغذية غير صحية ، أو منخفضة الجودة غير مطابقة للمواصفات القياسية الغذائية ، ويواكب ذلك حرص المواطنين بالدرجة الأولى على ترشيد إستهلاكهم الغذائى دونما إسراف ، عملاً بوصايا الرسول الكريم فى أحاديثه النبوية الشريفة :

" كلوا وأشربوا والبسوا وتصدقوا فى غير إسراف ولا مخيلة " (أخرجه أحمد والبخارى والنسائى والحاكم وابن ماجة) .

فالأكل والشرب عنصران أساسيان فى بناء الجسم وإستمرار الوجود الإنسانى ، فضلاً عن غيره من الحيوانات الأخرى ، وإلى غير ذلك من المخلوقات التى لا يعلمها إلا الله ، باستثناء الملائكة فهم لا يأكلون ولا يشربون .

ولعل هذا الحديث النبوى الشريف أول درس للبشرية فى ترشيد الإستهلاك الغذائى ، وقد أكد الرسول الكريم هذا المعنى فى الأحاديث النبوية الشريفة التالية :

" ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه ، بحسب ابن أدم لقيمات يقمن صلبه ، فإن كان لا محالة فاعلاً فثلث لطعامه ، وثلث لشرابه ، وثلث لنفسه " (رواه الترمذى).

" نحن قوم لا نأكل حتى نجوع ، وإذا أكلنا لا نشبع "

" جاهدوا أنفسكم بالجوع والعطش فإن الأجر في ذلك كأجر المجاهد فى سبيل الله ".

" أفضلكم منزلة عند الله يوم القيامة أطولكم جوعاً ، وأبغضكم عند الله يوم القيامة كل نؤوم أكول شروب".

" المعدة بيت الداء والحمية رأس الدواء ".

مما سبق يتضح الأهمية القصوى لترشيد إستهلاك الغذاء والتأكيد على كونه غذاء صحياً طيباً .

ولابد لنا من التسليم بوحدة المصير الإنسانى ، لأن الله الذى هو واهب كل شئ قد خلقنا جميعنا أسرة واحدة ، ذات رسالة سامية ، هى تعمير الكون ونشر العلم والحضارة وتوفير الغذاء الطيب والأمان والإستقرار للإنسان ، الذى إصطفاه الله خليقة له في الأرض ، وقد علمتنا التجارب المتعاقبة أننا لا نستطيع أن ننجح فى أداء هذه الرسالة السامية إلا فى إطار الترابط والتعاون والترشيد ، ونبذ التعصب والأنانية ، والله يذكرنا فى كتابه الحكيم بوحدة الأصل الإنسانى " يا أيها الناس إتقوا ربكم الذى خلقكم من نفس واحدة " (سورة النساء آية ١) كما يذكرنا بأن الخلق – هو أعظم المعجزات الربانية – يشمل كل ما فى الوجود ، وثم كان جديراً بنا أن نحمده على عطائه ، ونقتسم ما وهبنا فى المشرق والمغرب : " الله الذى خلق السموات ولأرض ، وأنزل من المساء ماء فأخرج به من الثمرات رزقاً لكم " . (سورة إبراهيم آية ٣٢) ، والمسيح عليه السلام يضرب لنا المثل والقدرة حين يأمر تلاميذه بأن يتقاسموا كسرات الخبز المعدودة التى كانت فى حوزتهم مع الجمع الكبير فى الجليل ، فإذا بنعمة الله وفيرة غامرة لا تترك نفساً إلا شملتها .

مقدمة تاريخية عن التغذية

مما لاشك فيه أن الغذاء والكساء والمسكن هى الضروريات الثلاثة لبقاء وإستمرار الحياة ، وإن كان ألغذاء يأتى فى المقام الأول كضرورة يومية ملحة لأجل البقاء .

ويبدو أن المصريين القدماء كانوا أول من أهتم بموضوع تغذية الإنسان ، حيث وضح من آثارهم ونقوشهم الحجرية التى يرجع تاريخها إلى عام ٢٤٠٠ قبل الميلاد أنهم أول من أدخل نظام تعيين حكام لشئون التغذية والإطعام وتقنين الأغذية ، كما ربطوا بين كثرة الأكل وعلاقة ذلك بكثير من الأمراض .

ومن جهة أخرى فإنه فى عهد الاغريق فكر الفيلسوف اليونانى هيبوقراط الشهير الذى لقب " أبو الطب " فى الفترة من عام ٤٦٠ - ٣٥٩ قبل الميلاد فى مشاكل الأغذية المختلفة ، ورد فعل الجسم بالنسبة لطعام . وبالرغم من عدم توفر إمكانيات البحث فى ذلك الوقت فإنه توصل إلى بعض الحقائق الغذائية الهامة التى أثبت الطب الحديث صحتها ، ومن أهمها "أن أجسام الأطفال النامية تحتاج إلى قدر أكبر من الطعام عن البالغين ، والإضعفت وهزل الجسم " ، " طعامكم دواوءكم ، ودواوءكم فى طعامكم ".

وجاء بعده الطبيب العربى الأشهر ابن سينا عندما قال مقولته المأثوره " أعدل عن الدواء إلى الغذاء ".

هناك مثل انجليزى يقول " وجبة اللحم قد تكون مغذية لشخص فى حين أنها قد تكون سامة لآخر " . وهو مثل لا تشويه شائبة فاللحم للشاب دواء والشيخ داء .

وكان الطبيب اليونانى جالن Galen فى الفترة من عام ١٣٠ - ٢٠٠ بعد الميلاد هو أول من أجرى بحوثاً غذائية بالإسكندرية ، حيث درس دور المعدة فى عمليات هضم الأغذية وتجزئتها للأغذية إلى أجزاء دقيقة يسهل إمتصاصها .

وفى إيطاليا قال ليونارد دى لافنشى رسامها الأعظم (١٤٥٢- ١٥١٩م) مقولته الشهيرة " إذا لم نمد الجسم بغذاء يعادل الذى فقد منه سوف يفقد الجسم حيويته أما إذا توقف إمداد الجسم بالغذاء فقد فقدت الحياة ، وقد عرف عنه إهتمامه الكبير بموضوع الغذاء .

ثم جاء العالم سانكتورياس Sancterius فى الفترة من (١٥٦١ - ١٦٣٦م) وأجرى تجارب غذائية هامة عن العلاقة بين الصيام وتغيرات وزن الجسم.

وقد توصل ماجندى Magendi (١٧٥٥ - ١٧٨٣م) إلى أنه بتغذية كلاب التجارب على السكر أو الزبد أو زيت الزيتون مع الماء المقطر ماتت ، فاستنتج أن البروتين ضرورى للغذاء .

وفى المانيا قال فون ليبيج Von Liebig (١٨٠٣ - ١٨٧٣م) أن الدهون والمواد الكربوهيدراتية أطعمة تمد الجسم بالوقود ، وسمى الغذاء الذى يكون أنسجة الجسم أثناء النمو بالغذاء البلاستيكي Plastic Food وبعد ذلك توصل برنارد Bernard (١٨١٣ - ١٨٧٨م) إلى أكتشاف الجليكوجين ، وأشار إلى أن العصارة البنكرياسية لها وظيفة هامة في إمتصاص الدهون .

ولا يغرب عن الذهن أن الإهتمام بتغذية الإنسان فى الدول المتقدمة قد بدأ منذ أمد بعيد ، فمنذ عام ١٨٩٤ بدأت الولايات المتحدة الأمريكية تهتم قومياً بموضوع تغذية الإنسان. وقد ذكر العالم ويليامز Williams عبارته الشهيرة المأثورة أنه بالنسبة للمواطنين ليست الصحة قاصرة علي خلو الجسم من الأمراض بل أنها ركن رئيسى من أركان الحياة ، يمكن الرقى به إلى مستوى رفيع بالتغذية الصحيحة .

بينما ذكر فون فوا» Von Voit (١٨٣١ - ١٩٠٨م) أن الإحتياج إلى البروتين يعتمد على كتلة الجسم ، وأن الإحتياج إلى الدهن والكربوهيدرات يعتمد على مقدار العمل الميكانيكى الذى يؤديه الفرد .

ويمكن القول بأن علم تغذية الإنسان قطع شوطاً بعيداً فى تقدمه الهائل مع بداية الربع الثانى من القرن العشرين ، نظراً لانتشار الوعى الغذائى من جهة وإزدهار بحوث التغذية من جهة أخرى . وهذا بدوره أدى إلى نتائج باهرة ، حيث أصبح من الواضح جداً أن تقوية أو إثراء Enrichement الأغذية ببعض العناصر الغذائية الضرورية مثل الأحماض الأمينية الضرورية أو الأحماض الدهنية الضرورية أو بعض الفيتامينات أو العناصر المعدنية قد أطالت فترة الشباب ، وزادت من قدرة الفرد على العمل والإنتاج ، وأخرت ظهور الشيخوخة .

ويميل العلماء إلى الإعتقاد بأن التغذية الصحيحة تؤدى إلى تمتع الإنسان بالصحة الجيدة والرفاهية وهدأة النفس وإستقرار البال ، ومن ثم فأن موضوع التغذية الصحية من الأهمية بمكان فى حياة الأفراد والشعوب ، ولذا كان للبحث الذى نشره العالم هوبكنز Hepkins سنة ١٩٣١ صدى عالمياً تاريخياً ، حيث أكد على أهمية التغذية الصحية كعامل رئيسى من العوامل الطبيعية المحددة لحالة وكفاءة الجيل ، خاصة وأنه فى حالة إرتباط الأجناس المختلفة بتقاليد وعادات غذائية محددة يكون المؤثر الحقيقى فى دورة حياة الأفراد هو العادات الغذائية نفسها وليس الجنس بذاته.

فمثلاً يقال إن متوسط طول عمر الإنسان لدى لإسكاندنافين مرتفع جداً بسبب إرتباطهم بعادات غذائية معينة ، وليس بسبب أن هذا الجنس يتميز وراثياً بطول العمر دون باقى الأجناس البشرية ، بما لا يتعارض أبداً مع المبدأ المعروف بأن الأعمار بيد الله ، ولكن الله سبحانه وتعالى خلق لكل شئ سبباً .

ومع بداية الحرب العالمية الأولى بدأت الحاجة إلى الإهتمام بتوفير أغذية الطوارئ ، بإعتبار أن الغذاء هو الأساس الأول للحياة السليمة ، وأن التغذية الصحيحة هي عماد الصحة العامة للمواطنين . وازداد الإهتمام مع نشوب الحرب العالمية الثانية ببحوث تغذية الإنسان .

ولعل أهم ما تتميز به دروب التقدم فى عالم اليوم هو تحول الدول النامية إلى الإهتمام ببرامج تغذية الإنسان بها كنقطة إبتداء للدخول فى بداية مراحل التحديث والتمدين ، بهدف تحقيق الرخاء الإقتصادى والرفاء الإجتماعى والرضا النفسى والأمن الغذائى لشعوبها .

ومن عجب أن ضراوة المشكلة الغذائية لا تقف عند مجرد قصور كمى فى مقدار الغذاء اللازم للسكان فقط وإنما يمتد هذا القصور ليصبح قصوراً نوعياً أيضاً ، فبينما يصل نصيب الفرد اليومى من البروتين فى الدول المتقدمة عام ١٩٧٠م ٩٦.٤ جم لم يزد عن ٧٥.٤جم فى الدول النامية . وفى عام ١٩٩٠ يتوقع أن يصل الرقمان إلى ١٠١,٩ جم ، ٦٥.٦جم على التوالى (الأمير وآخرون ١٩٧٩) . والوضع لا يختلف كذلك بالنسبة لنصيب الفرد اليومى من السعرات الحرارية ، حيث كانت على سبيل المثال عام ١٩٧٠م ٣١٥٠ سعراً للدول المتقدمة ، ٢٢٠٠سعر فقط للدول النامية (FAO ١٩٧٤) ، هذا القصور النوعى الغذائى يتسبب فى أنواع من سوء التغذية وظهور أمراض معينة تقلل من الكفاءة الإنتاجية العملية لسكان هذه الدول ، وخصوصاً أن الطبقات الإجتماعية الكادحة والتى هى مصدر العمل الجسدى هى التى تتحمل النصيب الأكبر من الأزمة الغذائية بالإضافة إلى الأطفال والنساء أيضاً . وعموماً يعتبر متوسط نصيب الفرد من السعرات الحرارية فى الغالبية العظمى من الدول النامية أقل من الحد الأدنى للكفاف بمقدار يتراوح بين ٢٠ -٢٥٪ كما يصل النقص الغذائى البروتينى إلى حوالى ٦ - ١٦جم بروتين يومياً للفرد (راستيانيكوف ١٩٧٦).

بدء التغذية

منذ هبط الإنسان على الكوكب الأرضى وهو يسعى جاهداً فى سبيل الحصول على ما يسد رمقه ويكسويدنه . ومنذ أقدم عصور التاريخ تشقى الإنسانية فى كل جيل وفى كل .. بيئة لتدبير غذائها . بل إن شطرا كبيراً منها لا زال يقاسى آلام الجوع فضلاً عن الأمراض المترتبة على سوء التغذية . وينبئنا التاريخ أنه لم يوجد فى الشرق أو الغرب عصر ذهبى يتمتع فيه سكان الأرض جميعاً بالتحرير الكامل من الجوع وسوء التغذية .

واليوم ... ولو أن كمية الغذاء التى ينتجها الإنسان فى هدا العصر أعظم منها فى أي عصر مضى إلا إننا لا زلنا بعيدين كل البعد عن إنتاج الغذاء الكافى لكل إنسان ، حتى لقد أصبحت مشكلة الغذاء فى هذا العصر أخطر مشكلة تواجهها الإنسانية ، بالرغم من التقدم العظيم فى العلوم والفنون ، وبالرغم من التقدم الملموس فى التعاون الدولى .

ولعل نظرة عابرة إلى موقف الغذاء فى عالمنا المعاصر تبرز لنا أن مساحات قليلة من الكرة الأرضية هى التى كاد أهلها أن يتحرروا من الجوع وسوء التغذية ، أما الجانب الأكبر الذى يشمل آسيا وأفريقيا وأمريكا اللاتينية – حيث يعيش أكثر من نصف سكان الأرض – فيسود نقص الغذاء سواء من حيث الكم أو النوع . بالإضافة إلى أن هذا النقص تصحبه أمراض غذائية تمتص حيوية الأفراد ، وتضعف طاقتهم الإنتاجية .

فى اللحظة التى تدب فيها الحياة ، ويبدأ الإنسان فى التكوين حينما يندمج ... الحيوان المنوى مع البويضة فى داخل الرحم ، تبدأ الحاجة إلى الغذاء ، وفى دور التكوين عندما يكون الجنين داخل الرحم تكون الحاجة ماسة إلى الغذاء أكثر من أي وقت أخر ، وتغذية الأم حينئذ ذات أثر فعال فى تكوين الجنين ، فهو ذو جسم سليم إن كانت تغذيتها

كاملة ، وهو ذو جسم عليل إن كانت تغذيتها ناقصة . ولابد للجنين من الحصول على غذائه ساعة فساعة ويوماً فيوم من أمه ، التى يجب أن تحصل على ما تحتاج إليه بدورها من غذاء وما يحتاج إليه الجنين أيضاً منه . وقد ينشأ عن نقص تغذية الأم تشوه الجنين أو موته فى بطن أمه ، أو تأخر النمو العقلى والجسمى للجنين ، وقد تكون هناك أعراض مرضية تظهر حينما تتقدم السن ويكون سببها سوء تغذية الجنين .

مصطلحات غذائية هامة

نورد فيما يلى بعض المصطلحات الغذائية الهامة :

٣/١ التغذية : Nutrition

هى مجموعة العمليات التى يحصل الكائن الحى عن طريقها على المواد الغذائية اللازمة لحفظ حياته ، وإنتاج الطاقة اللازمة لعملياته الحيوية وأوجه نشاطه المختلفة ، ولمساعدته على النمو وتعويض الأنسجة التالفة .

٣/٢ الغـذاء : Food

هو أى مادة تدخل الجسم سواء على صورة أكل أو شرب أو حقن تحت الجلد بمواد غذائية ، مثل محلول الجلوكوز والملح . وعندما تمتص تؤدي إلى واحدة أو أكثر من وظائف التغذية الموضحة عاليه ، وتمنع أو تقلل من معدل الفقد فى أى تكوين ضرورى لبنية الكائن الحى . ويشمل الغذاء العناصر الغذائية العضوية والعناصر المعدنية والماء ، والفيتامينات .

٣/٣ الطعام : Feed

هو كل ما يؤكل ويمضغ وينبغى الإشارة إلى أن كل غذاء طعام ولكن ليس كل طعام غذاء.

٣/٤ المادة الغذائية الأصلية : Main food stuff

هى المادة الغذائية القابلة لأن تبنى الجسم وتفى باحتياجاته الغذائية .

٣/٥ المادة الغذائية الكمالية : Incomplementary food stuff

هى المادة الغذائية التى لاتحتوى على كمية تذكر من العناصر الغذائية ، ومع ذلك فإن الإنسان يتناولها منذ القدم بقصد التأثير على أعضاء وأجهزة معينة فى جسمه ، مثل المعدة أو الأمعاء أو الجهاز العصبى أو القلب ، نظراً لما تحتويه من مواد منبهة أو مهدئة ومن أمثلتها الشاى والقهوة والكاكاو والتوابل والدخان والمشروبات الكحولية (أحياناً).

٣/٦ الغذاء الكامل أو الغذاء المثالى :

Complementary food or optimal food

هو الغذاء الذى يحتوى على كل العناصر الغذائية الضرورية بكميات كافية ، وبنسب متوازنة تفى بحاجة الجسم ، بما يكفى لحفظه فى أحسن حالة ممكنة من الصحة والرفاهية، ونظراً لأنه لا يوجد – عادة – مادة غذائية تحتوى على هذه المواد الضرورية جميعها وبنسب متوازنة كما يحتاجها الإنسان ، ولكى تفى من المواد الضرورية . يجب تناول عدد كبير من الأغذية التى تحتوى على المواد الضرورية ، ومن هنا يبدوا جلياً دور علم تغذية الإنسان .

٣/٧ مكونات الغذاء الضرورية : Essential food constituents

هى المكونات التى لا يمكن الإستغناء عنها والتى لا يمكن تكوينها فى عمليات التمثيل الغذائى . ومن أمثلتها الأحماض الأمينية الضرورية ، والأحماض الدهنية الضرورية ، والعناصر المعدنية ، والفيتامينات ، وفى حالة نقصها فى الغذاء تظهر أعراض نقص وسوء تغذية نوعية .

٣/٨ مكونات الغذاء غير الضرورية :

Nonessemtial food constituents

هى المكونات غير الضرورية ولا يعنى ذلك بأى حال من الأحوال أنها لا ضرورة لوجودها فى الغذاء ، فمثلاً الكربوهيدرات والأحماض الدهنية غير الضرورية ، والأحماض

الأمينية غير الضرورية ، تعتبر غير ضرورية للجسم ، حيث يمكن بناؤها بدرجة كبيرة فى عمليات التمثيل الغذائي الوسطية بيد أنه يجب أن تكون هناك كمية كافية من المادة الخام المستعملة فى البناء ، كما يجب أن تبنى فى الجسم بسرعة أكبر من سرعة حاجة الجسم إليها.

٣/٩ الإحتياجات الغذائية للإنسان: Human food requirements

يقصد بالإحتياجات الغذائية للإنسان حاجته للعناصر الغذائية وليس للطعام ، ومن هنا يظهر الفرق واضحاً جلياً بين الطعام والغذاء ، فأهمية الغذاء ترجع إلى مدى إحتوائه على العناصر الغذائية .

ولا يمكن للجسم تكوين جميع الوحدات البنائية له بالكميات المطلوبة عن طريق عمليات التمثيل الغذائى الوسطية التى تقوم بها هذه المواد ومن ثم فلابد وأن يحتويها الغذاء بكميات كافية وإلا أصبح من غير الممكن للجسم أن يحافظ على مكوناته وكيانه دونما حدوث نقصان فى الوزن وظهور أعراض نقص وسوء تغذية نوعية .

٣/١٠ الاندوجينات : Endogens

وهى المكونات الناتجة عن تحلل الوحدات البنائية غير اللازمة بالجسم . يستهلك الإنسان الإندروجينات عند إمتناعه عن تناول الطعام ، وينقص وزنه تبعاً لذلك فى حال إمتناعه عن تناول الطعام لتوليد الطاقة اللازمة للعمليات الإرادية له مثل نبض القلب ، والتنفس ، وحفظ درجة حرارة الجسم .. الخ ولهذا فإن الإنسان لا يمكنه الإمتناع عن تناول الطعام لمدة طويلة.

٣/١١ الأكسوجينات : Exogens

هى المكونات الغذائية اللازمة للجسم والتى تأتى من الخارج للجسم عن طريق الغذاء.

١٢/٣ البركة الميتابولزمية : Metabolic Pool

هى المخزن الرئيسى الذى تتجمع فيه المنتجات النهائية لعمليات التمثيل الغذائى وهى تتكون من الأنلوجينات والأكسوجينات .

١٣/٣ الحمية : Diet or Regime

هى ما يوصف للسليم أو المريض من أنواع غذائية خاصة توافق حالته الصحية ، أو ما يطلق عليه مصطلح الروشته الغذائية .

وهى تلعب دوراً هاماً فى كل أدوار الحياة للمحافظة على الصحة والوقاية من الأمراض وشفائها .

١٤/٣ هضم الأغذية : Food Digestion

هى العملية التى تؤدى إلى تحويل جزئيات الغذاء الكبيرة والمعقدة التى لا يمكن أن تمر من الأغشية المخاطية بالقناة الهضمية إلى جزئيات أصغر منها ، وتقوم بهذه العمليات أنزيمات متخصصة تحول الغذاء إلى صورة صالحة للإمتصاص والإستعمال .

١٥/٣ معامل هضم الأغذية : Food digestibility coefficient

هو النسبة المئوية للجزء الذى يستفيد به الجسم فعلاً من الغذاء ، ويخرج الجزء غير القابل للهضم من الغذاء مع المواد الإخراجية بدون هضم.

١٦/٣ القيمة الشبعية للأغذية : Satiety value of food

هى الحالة الفسيولوجية للمعدة أو القناة الهضمية التى تعطى الإنسان الإحساس بحالة الشبع والإمتنان Satisfaction والراحة .

وكلما زادت فترة بقاء الطعام فى المعدة والأمعاء الدقيقة زادت مدة الشعور بالشبع

وتقاس القيمة الشبعية للأغذية إما بقياس طول فترة بقاء الطعام بالمعدة ، أو بقياس كمية العصير المعدى الذى يفرز نتجة لتنبيه مرور المادة الغذائية .

١٧/٣ معدل تفريغ المعدة للأغذية: Rate of food emptying

يقصد بمعدل تفريغ المعدة للأغذية الوقت اللازم لتفريغ المعدة من الأغذية المهضومة ووصولها إلى الجزء الأخير من الأمعاء الدقيقة ، ويتوقف ذلك على نوع الغذاء وكمية وطبيعة الفرد وحالته الصحية .

١٨/٣ الجـــــوع : Hunger

هى حالة الشعو بالخلو Empty feeling ويكون منسوباً إلي المعدة وينشأ الشعور بالجوع جزئياً نتيجة لتأثير نفساني، حيث يشعر الإنسان السليم بالجوع عندما يحين موعد تناول وجباته ، ويتكرر حدوث إنقباضات المعدة كل ٢ - ٣ ساعات عندما تخلو من الطعام ، وتستمر هذه الإنقباضات فترة تتراوح ما بين ١٠ - ٣٠ دقيقة ، وقد يكون لإنقباضات مناطق أخرى من القناة الهضمية أثر فى الشعور بالجوع نظراً لإستمرار هذا الشعور بعد إستئصال المعدة فى الإنسان ، وربما يكون للأثنى عشر أثر كبير فى ذلك . ويتحكم فى الإحساس بالجوع مركز عصبى خاص موجود فى أسفل المخ يعرف بمركز الجوع .

١٩/٣ الشبـــع : Satiety

هى حالة الشعور بالإمتلاء والإمتنان والرضا بعد تناول كميات كافية من الطعام وإمتلاء المعدة .

ويتحكم فى الإحساس بالشبع مركز عصبى خاص موجود فى منطقة الهيبوثالامس Hypothalamus فى أسفل المخ .

٣/٢٠ إمتصاص الغذاء : Food absorption

هو مرور الجزئيات الصغيرة الناتجة من تكسير مواد الطعام ذات الجزئيات الكبيرة بسهولة من الغشاء المخاطى للقناة الهضمية إلى الدم حيث تتوزع على أنسجة الجسم المختلفة . أو بمعنى أخر مرور نواتج هضم الطعام إلى الدم . ويتم الإمتصاص بإحدى طريقتين إما عن طريق الوعاء الليمفاوى الموجود فى وسط كل خميلة من الخمائل الموجودة فى الغشاء المخاطى للأمعاء الدقيقة ، أو عن طريق الشعيرات الدموية الموجودة تحت الخلايا الطلائية للخميلة .

ويمكن أن يمتص الماء والجلوكوز والأحماض الأمينية من الأمعاء الغليظة . وقد يمتص الجلد الغازات اوالمركبات الطيارة مثل (اليود وساليسيلات الميثايل) ، وكذلك المواد الغذائية فى الدهون (الستيرولات) . أما الماء والمواد الذائبة فيه فلا تمتص .

وفى حالة تعذر إعطاء الطعام عن طريق الفم فقد تعطى حقن شرجية محتوية على الجلوكوز لتجنب حرمانه من الماء .

٣/٢١ الطاقة : Energy

هى القدرة علي العمل وتتكون فى الجسم وتتحول عن طريق عمليات التمثيل الغذائى . وتستخدم الطاقة المتولدة فى الأعمال الإرادية والأعمال غير الإرادية ، مثل الهضم ودوران الدم فى داخل الجسم ، والتنفس الخ .

والوحدة المستخدمة لقياس الطاقة هى السعر .

وتتولد الطاقة فى الجسم نتيجة لعمليات الأكسدة الحيوية لبعض مكونات الغذاء ، وينظم ذلك مجموعة من الأنزيمات المتخصصة وتسمى طاقة التمثيل الغذائى Energy metabolism .

٣/٢٢ السعر : Caloric

السعر هو كمية الحرارة اللازمة لرفع أو خفض درجة حرارة واحد جرام من الماء درجة واحدة مئوية (من ١٥ – ١٦°م) .

لكن فى الحسابات السعرية فى تغذية الإنسان والحيوان يستخدم السعر الكبير ، بينما يستخدم السعر الصغير فى الحسابات السعرية الميكانيكية.

ويعرف السعر الكبير بأنه كمية الحرارة اللازمة لرفع أو خفض درجة حرارة واحد كيلو جرام من الماء درجة واحدة مئوية (من ١٥ – ١٦°م).

ويعادل السعر الكبير ٤٢٧ كيلو جرام متر ، والسعر الكبير = ١٠٠٠ سعر صغير .

٣/٢٣ القيمة السعرية للأغذية : Caloric Value of food

هى كمية الحرارة التى تنبعث نتيجة لأكسدة الأغذية أكسدة تامة . وتتوقف على العناصر التى تتكون منها المادة الغذائية ومعامل هضم الأغذية .

٣/٢٣ النسبة التنفسية : Respiratory quetient

هى ناتج خارج قسمة حجم ثانى أكسيد الكربون الذى يخرج فى عملية الزفير فى وقت معين على حجم الأكسجين الذى يستعمله الجسم فى التنفس فى نفس الوقت ، وعندما تتأكسد الأغذية فى الجسم ينتج عنها ثانى أكسيد الكربون وبخار الماء وكمية من الحرارة تتناسب مع كمية الأكسجين المستهلك فى عملية الأكسدة .

$$\text{النسبة التنفسية} = \frac{\text{حجم ثانى أكسيد الكربون الخارج من الزفير فى وقت معين}}{\text{حجم الكسجين الذى يستخدمه الجسم فى لتنفس فى نفس الوقت}}$$

والنسبة التنفسية لها أهمية كبرى عند تقدير الطاقة أو التمثيل الغذائى .

٣٥/٣ التمثيل الغذائى : Metabolism

هو مجموعة العمليات الطبيعية والكيميائية التى بواسطتها يمكن للكائن الحى أن يتكون، ويبنى جسمه ، ثم ينمو ، ثم يستمر حيا فى حالة صحية سليمة . وهى تشمل أيضاً عمليات التحول التى بواسطتها تصبح الطاقة صالحة للإستعمال بواسطة الكائن الحى .

وتنقسم عمليات التمثيل الغذائى إلى قسمين رئيسين هما :

عمليات البناء ، وعمليات الهدم .

٣٦/٣ عمليات البناء : Anabolism

هى عبارة عن تكوين جزيئات غنية فى الطاقة من مركبات أفقر منها فى الطاقة ثم بنائها فى الكائن الحى .

٣٧/٣ عمليات الهدم : Catabolism

هى عبارة عن عمليات تكسير وتجزئه الجزيئيات الكبيرة غير الثابتة مع توليد الطاقة . أو بمعنى آخر هدم المركبات الغنية فى الطاقة ، وتحويلها إلى مواد فقيرة فى الطاقة مع إنبعاث حرارة .

٣٨/٣ القيمة السعرية الفسيولوجية للأغذية :

Physiological caloric value of food

هى القيمة السعرية للأغذية المحسوبة بتقدير الطاقة الكامنة فى المركبات الغذائية المختلفة بواسطة المسعر Calorimeter مع إدخال معاملات الهضم فى الإعتبار (٩٨٪ للكربوهيدرات ، ٩٥٪ للدهون ، ٩٢٪ للبروتينات) فاذا كان كل واحد جرام من الكربوهيدرات يعطى ٩.٤٥ سعر إذا حرق حرقاً تاماً بواسطة المسعر فان القيمة السعرية البيولوجية للإحتراق فى هذه الحالة تحسب على النحو التالى :

١ جرام كربوهيدرات = ٤.١ × ٠.٩٨ = ٤ سعرات / جرام

١ جـرام دهـــــــون = ٩.٤٥ × ٠.٩٥ = ٩ سعرات / جرام .

١ جرام بـروتـيـنـات = (٥.٦٥ - ١.٣) × ٠.٩٢ = ٤ سعرات / جرام

(وفى حالة البروتينات يخصم ١.٣ سعر لكل جرام قيمة الطاقة المفقودة لعدم قدرة الجسم على أكسدتها أكسدة تامة ، لاحتواء البروتينات على عنصر النيتروجين الذى يكون من ١٥ - ١٧٪ ويفرز فى البول فى صورة أمونيا أو يوريا أو أحماض يوريك أو كرياتينين ، وكلها لا تزال تحتوى على كمية من الطاقة ، ولهذا السبب فإن البروتينات تعطى عند إحتراقها داخل الجسم طاقة أقل من إحتراقها داخل الجسم = ١.٣ سعر/جرام بروتين).

٢٩/٣ القيمة البيولوجية للبروتينات الغذائية:

Biological value of food Proteins

تعرف القيمة البيولوجية أو الحيوية للبروتينات بأنها الجزء من النيتروجين الممتص الذى يحتفظ به الجسم ، وتحدد على أساس مدى الزيادة الناتجة فى وزن الجسم ، أو الزيادة الناتجة فى مقدار بروتين الغذاء . وكذلك على أساس معدل التوازن النيتروجينى ، ومدى إعادة تكوين وبناء بروتين الجسم وتجديدة بعض عمليات إنهاكه ، وقد تقدر على أساس الدرجة الكيميائية للبروتين . وهى طريقة حسابية أتخذ فيها بروتين البيض كبروتين مثالى وأعطيت له ١٠٠ درجة .

واعتبر كبروتين مرجعى Reference protion يقاس على أساسه باقى البروتينات ، لمعرفة درجة كل حامض أمينى ضرورى أو غير ضرورى بها .

٣٠/٣ القيمة الغذائية للبروتينات الغذائية :

Nutritive value of food proteins

تقدر القيمة الغذائية للبروتينات الغذائية تبعاً لعدد الأحماض الأمينية التى تحتويها

وعلى نوعها ، فالبروتينات الممتازة هى التى تحتوى على كل أو أكبر عدد من الأحماض الأمينية الضرورية بنسب متوازية ، ويطلق عليهاالبروتينات الكاملة . أما البروتينات الناقصة فهى التى تحتوى على عدد قليل من الأحماض الأمينية ، أو على عدد كبير منها بنسب غير متوازنة .

٣/ ٣١ التمثيل الغذائى القاعدى (الأساسى) :

Basal Metabolism

هو الحد الأدنى الضرورى من الطاقة الذى يحتاجه الجسم فى حالة الواحة التامة ، بحيث يستمر علي قيد الحياة ، ويتم تقدير هذه الطاقة والفرد فى حالة إسترخاء وراحة تامة من الناحيتين الجسمانية والعقلية ، بشرط أن يكون قد مضى على آخر وجبة غذائية تناولها فترة تتراوح ما بين ١٢ – ١٨ ساعة ، وأن يكون نائماً أو مسترخياً إسترخاء تاماً . وقد يسمى التمثيل الغذائى القياسى Standard Metabolism أو التمثيل الغذائى ما بعد الإمتصاص Post absorptive metabolism.

٣/ ٣٢ الفعل الديناميكى الخاص للأغذية :

Specific dynamic action

هو قدرة الغذاء أو العناصر الغذائية على رفع قيمة التمثيل الغذائى وزيادة الطاقة الحرارية المنبعثة . وإذا كان مصدر الطاقة بروتينات فإن الزيادة الناتجة فى قيمة التمثيل الغذائى تزيد بمقدار ٣٠٪ أو أكثر من مستوى التمثيل الغذائى القاعدى ، بينما إذا كان مصدر الطاقة كربوهيدرات كانت الزيادة ٦٪ ، وفى الدهون تبلغ الزيادة ٤٪ وذلك إدا كان الجسم فى دور النمو ، أي فى حالة توازن نيتروجينى موجب .

ويرمز للفعل الدنياميكى الخاص بالرمز S.D.A. وعادة ما يضاف قيمة ١٠٪ من التمثيل الغذائى القاعدى لتغطية الفعل الديناميكى الخاص عند حساب الإحتياجات السعرية الكلية للفرد .

٣/ ٣٣سوء التغذية : Malnutrition

هى الحالات التى تنتج عن عدم قدرة الكائن الحى على الحصول على العناصر الغذائية اللازمة أو عدم قدرته على إستخدام هذه المواد إستخداماً غذائياً سليماً يفى بالغرض من تناولها .

٣٤/٣ مستوى التغذية المثلى : Optimum nutrition

هى الحالات التى يحصل فيها الأفراد على وجبات متزنة ، تحتوى على كل العناصر الغذائية الضرورية بكميات مثلى ، وبنسب متوازنة مع بعضها البعض ، تفى بتحقيق كل أغراض الأغذية . أي أنها التغذية التى تمنح الإنسان أقصى قدرة جسمية وروحية ممكنة لتوفر له أفضل الظروف الصحية ، وتكفل له السعادة والرفاهية .

٣٥/٣ مستوى التغذية الكافية أو العادية :

Adequate or normal nutrition

هى الحالات التى يحصل فيها الفرد على وجبات متزنة تحتوى على العناصر الغذائية ولكن بكميات تكفى بالكاد لأداء وظائف هذه العناصر المختلفة ، بحيث أن زيادة الكمية المعطاة للفرد من عنصر واحد أو أكثر تؤدى إلى تحسن ظاهر فى حالته الصحية والعقلية والروحية.

٣٦/٣ مستوى التغذية غير الكافية : Inadequate nutrition

هى الحالات التى تنشأ عن نقص عنصر واحد أو أكثر من العناصر الغذائية وطبقاً لتقسيم ميراندا Miranda فإن حالات التغذية غير الكافية تقسم إلى المجموعات التالية :

٣/٣٦/ ١ حالات سوء التغذية : Malnutrition

هى مجموعة الإضطرابات الفسيولوجية التى تنشأ عن نقص فى الفيتامينات والأملاح المعدنية .

٣ / ٣٦ / ٢ حالات التغذية المنخفضة : Under nutrition

هى مجموعة الإضطرابات الفسيولوجية التى تنشأ عن إنخفاض كمية العناصر المولدة للمجهود أو الطاقة .

٣/ ٣٦ / ٣ حالات نقص البروتينات أو الهيبوبروتينميا :

Hypoproteinemia

هى مجموعة الإضطرابات الفسيولوجية التى تنشأ عن نقص البروتينات أو رداءة نوعها وإنخفاض قيمتها الحيوية ، أى النقص فى الأحماض الأمينية الضرورية كما أو نوعاً.

وقد يصاب الفرد بحاله واحدة أو أكثر من الحالات السابقة لتغذية غير الكافية فى نفس الوقت .

" المـراجــع "

References

أولاً : المراجع العربية :

١ – الجندى ، م . م . (١٩٦٧) – التغذية الصحية – الطبعة الثانية المصرية – الناشر دار المعارف .

٢ – الشحات ، محمد (١٩٦١) – دراسات فى الغذاء الكامل – مترجم من الإنجليزية – الناشر مكتبة الأنجلو المصرية – القاهرة .

٣ – العفيفى ، ط . ع . (١٩٨٣) وصايا الرسول – الجزء الأول (١ – ٥) الناشر دار الإعتصام – القاهرة.

٤ – العفيفى ، ط ، ع (١٩٨٥) وصايا الرسول – الجزء الثانى (٦ – ٩١٠ – الناشر دار الإعتصام – القاهرة .

٥ – القرآن الكريم .

٦ – النجار ، ح ، أ (١٩٧٢) – التغذية وعلم الأطعمة التجريبى – القاهرة .

٧ – محمد ، م ، ص (١٩٥١) – تغذية الإنسان – الناشر مطبعة جامعة فؤاد الأول – القاهرة .

٨ – محمد ، م، ص ، زويل ، م ، أ ، رجب ، م. ح. (١٩٦٥) – تغذية الإنسان ، الطبعة الثانية – الناشر دار المعارف –القاهرة .

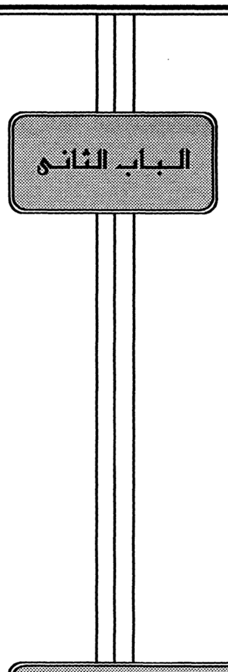
٩ – موترام ، ر .ف (١٩٨٥) – التغذية الصحية للإنسان (مترجم من الإنلجيزية) ·
الناشر الدار العربية للنشر والتوزيع – القاهرة .

١٠ – يوسف ، م. ك. أ ، الفيشاوى ، ف.ع (١٩٨٧) – الجوع بين مأساة الواقع وآمال المستقبل – نشرة فنية رقم (١٧) –الناشر جامعة أسيوط – أسيوط .

ثانياً : المراجع الإنجليزية :

1 - F.A.O. (1974), The state of food and Agriculture, Food Ogriculture Organization of the United Nations, Rome.

2 - Rastyannikov, V.G. (1976) Food for Developing countries in Asia and North Africa : A socio - Economie Approach : p.7. Arno Press, New York.



الباب الثانى

ميكانيزم الجوع والشبع والقيمة الشبعية للأغدية

Mchanism of Hunger, Statiety and Statiety Value of foods

لا يوجد شخص لم يعرف الإحساس أحياناً بالجوع وما يصاحبه من تقلصات متكررة متقطعة فى منطقة المعدة وللجوع أنواع أهمها ما يلى :

أنـواع الجـوع

يمكن أن يندرج تحت أنواع الجوع الأنواع الآتية التى تنقسم أساساً إلى قسمين :

القسم الأول : الجوع الإرادى :

ويشمل الأنواع التالية :

١ - جوع الأغنياء والمقتدرين :

وهو جوع يمارسه الأغنياء بقصد إنقاص الوزن وقد يطلق عليه إصطلاح الحمية أو الرچيم وهو يساعد على السهر ورشاقة الجسم وطول العمر .

٢ - جوع الصائمين :

وهو جوع يمارسه الصائمون فى شهور الصوم وقد يطلق عليه إصطلاح الجوع العقائدى ، ومنه تبع الحكمة وتتطهر النفس ويصفو القلب والحواس .

٣ - جوع الزاهدين :

وهو جوع يمارسه المتصوفون والزاهدين والقانعون وقد يطلق عليه إصطلاح جوع الكفاية أو القناعة.

٤ - جوع الحزانى والمكتئبين :

وهو جوع يمارسه الحزانى والمصابين بحالات أو الحالات المرضية النفسية كنوع من الرفض للواقع والإستجابة للأحزان ويتم إمتناعهم عن تناول الغذاء بمحض إرادتهم .

٥ - جـــوع الأصحاء :

وهو جوع يمارسه الأصحاء من حين لحين للإحتفاظ بالصحة الجيدة والعافية التامة وهو ينطبق عليه الحديث النبوى الشريف " جوعوا تصحوا ".

القسم الثانى : الجوع اللا إرادى :

ويشمل الأنواع التالية :

١ - جوع إجبارى :

وهو جوع لا يتم بإرادة الإنسان الحرة أو بمحض إختياره وإنما يجوع الإنسان لعدم قدرته على الحصول على الغذاء لأسباب خارجه عن إرادته .

٢ - جوع مرضى :

وهو جوع يحدث عندما يصاب مركز التغذية الموجود فى الجسم تحت السريرى الموجود في المخ والمسمى Hypothalamus بخلل وظيفى يؤدى لا إرادياً إلى إمتناع الإنسان عن تناول الطعام ، وقد يحدث جوع على الرغم من أن الغذاء متوافر تماماً له.
وقد يطلق عليه إصطلاح الجوع الفسيولوجى .

٣ - جوع خفى :

وهو جوع مستتر يحدث عندما يعيش الإنسان على صنف واحد من الغذاء أو عندما يتناول الغذاء بكميات أدنى بكثير من إحتياجاته اليومية .

٤ - جوع فتاك :

وهو جوع شديد يؤدى بالإنسان إلى الهلاك بسبب تعرضه للجفاف أو لنضوب الماء فى جسمه ، وهو جوع التضور الذى يصاحبه عطش شديد . ويتساقط الإنسان مثل تساقط أوراق الأشجار فى الخريف .

٥ - جــوع عصبــى :

وهو جوع تسببه نوع من الخلايا العصبية التى وظيفتها أن تشعرنا بالجوع لا إرادياً. وعندما تحدث للجهاز العصبى للإنسان هزه عاطفية لا يقدر أن يسيطر عليها فإنه يفقد قابليته للطعام ويحس بالجوع .

تنظيم عمليه تناول الطعام

وقد وضعت عدة نظريات لتفسير هذه الظاهرة نذكر منها على سبيل المثال خمس النظريات التالية التى توضح كيف يعرف الإنسان أنه يحتاج إلى غذاء ، أو بمعنى أخر كيف ينظم الإنسان عملية تناول الغذاء بهذه الدقة ، بحيث يتادل ذلك نع ما يصرفه من الطاقة ويحافظ على وزنه ثابتاً : (عبد الفتاح ١٩٨٣) .

١ - الدور الذى تلعبه المعدة :

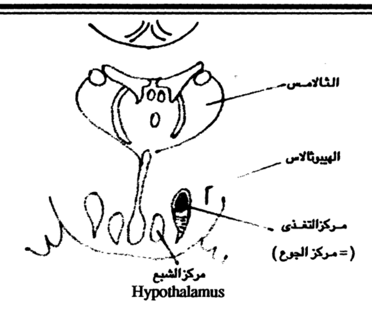
كل منا يحس أحياناً بالجوع وما يصاحبه من تقلصات المعدة أو تقلصات تشعرنا بالحوع Hunger Contractions وليس هناك من شك فى أن هذه التقلصات تشعرنا بالجوع مما يدفعناإلى تناول الطعام ، لكن مما يدفعنا إلى التساؤل هو أن الإحساس بالجوع يستمر حتى بعد إستئصال المعدة .

٢ - الدور الذى يلعبه الجسم تحت السريرى الموجود فى المخ والمسمى Hypothalamus

وقد أكتشف مركزان فى هذا الجسم : مركز التغذى Feeding center

ويوجد على الجانبين ويسمى أيضاً مركز الجوع Hunger center ، مركز الشبع Satiety Center ويوجد فى الوسط .

وعندما ينشط مركز التغذى فان ذلك يؤدى إلى الإحساس بالجوع ، ومن ثم تناول الطعام ، فى حين عندما ينشط مركز الشبع يسبب تثبيط مركز التغذى وهذا يؤدى بدوره إلى توقف عملية تناول الطعام .



شكل (١) : دور الهيبوثالاس فى تنظيم تناول الغذاء .

وإذا حدث خلل وظيفى لمركز الشبع استمر الإنسان فى تناول الطعام ، وهذا يؤدى إلى حدوث زيادة كبيره فى وزنه (السمنه المفرطة).

٣ - الدور الذى يلعبه جلوكوز الدم :

هناك علاقة بين جلوكوز الدم وتقلصات الجوع فعندما يقل جلوكوز الدم تصبح تقلصات المعدة قوية والعكس صحيح . كما وجد أن حقن كمية من الجلوكوز فى الدم يؤدى إلى زيادة نشاط مركز الشبع ويقلل من نشاط مركز التغذى وتبعاً لهذه النظرية ترتبط عملية تناول الطعام أرتباطاً وثيقاً بجلوكوز الدم .

ونتيجة لزيادة كمية الجلوكوز فى الدم ينشط مركز الشبع . ويؤدى نشاط مركز الشبع إلى تثبيط مركز التغذية فيتوقف الإنسان عن الأكل . (شكل ٢) .

٤ - الدور الذى تلعبه المستقبلات الطرفية : Peripheral receptors

افترض بعض الباحثين وجود مستقبلات طرفية فى مكان ما بالقناة الهضمية ، وهذه تحدد كمية الغذاء التى يحتاجها الإنسان معتمدة على المحتوى السعرى للغذاء ، ومن ثم

ترسل إشارات مناسبة لمركز الشبع فتؤدى إلى تنشيطه وبالتالى تؤدى إلى تثبيط مركز التغذى فيتوقف الإنسان عن الطعام . وتجرى البحوث حالياً لمعرفة طبيعة وموقع هذه المستقبلات.

٥ - الفروق بين محتوى دم الأورده والشرايين المغذية لمراكز الشبع و مراكز التغذى من العناصر الغذائية :

حيث تتكون هذه العناصر الغذائية من الجلوكوز والمواد الدهنية والأحماض الأمينية ، وهى التى تنشط مركز الشبع لوقف تناول الطعام إذا كانت تلك الفروق كبيرة ، وتنشط مركز التغذى إذا أصبحت ضئيلة ، وذلك لأن مستوي هذه المواد فى دم الشراايين والأوردة ، يكون مختلفاً جداً أثناء تناول الطعام وإمتصاصه من الجهاز الهضمى ، ويقل هذا الإختلاف كثيراً عند الجوع .

شكل (٢) : تنظيم عملية تناول الغذاء

(عبد الفتاح ١٩٨٣)

متى يصبح الطعام مفيدا ؟ :

يعرف كل منا أن قوام الحياة هو الغذاء الصحي الذى تتناوله ، ولكن مهما يكن الطعام مغذياً ، غنياً بالفيتامينات والأملاح المعدنية الضرورية لبناء خلايا الجسم وتجددها ، فإنه لا فائدة منه ما لم تهضمه المعدة ، وحتى فى هذه الحالة ، لا ترجى فائدة من الطعام ما لم تمتصه جدران المعدة والأمعاء ويحمله الدم إلى كل خلية من خلايا الجسم محملاً بالأوكسجين، والذى يحرك الدم حركة دائمة طول الحياة هو القلب .

ويقال إن " المعدة هى مرآة العقل " وهى أشبه كثيراً بتلك البحيرة الهادئة يقلقها أقل ريح ويحرك أمواجها حتى خطرات النسيم . (اندرسون ١٩٨٣).

ولا شك أن كل منا يعرف عضة الجوع التى يزيلها الطعام الذى يملأ المعدة ، كما يعرف أيضاً فقدان القابلية للطعام إذ اضطربت عواطفنا وأصابناهم أو قلق أو حزن أو خيبة أمل ، فالحالة التى تكون فيها لها تأثير كبير على عملية هضم الطعام ، فإذا أكلت فرحاً تهضم معدتك الطعام هضماً طبيعياً ، وعلى العكس إذا أكلت وأنت قلق مضطرب حزين تعرض معدتك للمرض ولا سيما بحالات الإلتهاب المعدى والقرحة . فتهيج العقل ينقل من الدماغ إلى الجهاز الهضمى ، وهذا يسبب بدوره ازدياداً فى إفراز عصير المعدة ولا سيما حامض الأيدروكلوريك ، وفى حالة الغضب والنفور والعداوه تقبض جدران المعدة بالدم ، وتحصل خدوش صغيرة فى الغشاء المخاطي ، ينزف منه القليل من الدم ، وهذه هى بداية القرحة المزمنة ، ومما يزيدها سوءاً الإفراط فى إستعمال المنبهات والتوابل ، والقهوة والشاى والتبغ .

حاجة الجسم إلى الطعام :

الجوع ما هو إلا صوت الجسم يطلب الطعام الجيد المغذى لتقديم ما يلزم لإصلاح الأنسجة التالفة من العضلات والعظام والأعصاب ، وهناك نوع من الخلايا العصبية وظيفتها

أن تشعرنا بالجوع وإذا عملت عملاً متواصلاً فى بعض الأشخاص فإنها تشجع أصحابها على الأكل دائماً . منهم من يأكلون ليس لحاجتهم إلى الطعام بل إرضاء لقابليتهم العصبية

ويحدث العكس عندما يغتم الإنسان ويكتئب فهو يفقد قابليته للطعام ليس لأنه ليس فى حاجة إليه وإنما لان جهازه العصبى قد إنتابه هزة عاطفية لا يقدر أن يسيطر عليها . فإذا إستمر فقدان قابليته للطعام فإنه يصاب بالهزال ويخلو دمه من العناصر التى يحتاج إليها بنيان جسمه ، وحتى لو أكل غصباً لما تمكن من هضم وإمتصاص الطعام بدرجة كاملة ، فيزداد هزالاً على هزال وتهاجمه الأمراض ، ولهذا يجب أن تكون أعصابنا دائماً سليمة متزنه هادئة .

القيمة الشبعية للأغذية

مما تقدم يتضح إن القيمة الشبعية للأغذية تمثل نقطة الالتقاء بين إحساس الفرد بحالة الشبع وحالة الرضا والإمتنان. ويلاحظ أن الدهون تظل أطول فترة فى المعدة تليها البروتينات وأسرعها فى التفريغ من المعدة الكربوهيدرات ، ومن هنا يتضح أن نوعية الغذاء تلعب دوراً هاماً فى إحساس الفرد بقيمته الشبعية .

فمثلاً من المعروف أن اللحم يؤدى ألى إفراز كمية أكبر من العصير المعدى ، وتتناسب هذه الكمية تناسباً طردياً مع كمية اللحم فى الوجبة الغذائية ، بيد أن الكميات الكبيرة من الخبز أو البطاطس فى الوجبة الغذائية لا تؤدى إلى حدوث زيادة طردية فى كمية العصير المعدى .

ومرجع ذلك إلى أنه فى حالة اللحم يكون المسئول عن تنبية إفراز العصير المعدى هو مستخلص اللحم وهو عامل كيميائى ، بينما فى حالة الخبز والبطاطس فإن العامل المنبة يتوقف على تأثير سيكولوجى ، بينما فى حالة البيض فإن القيمة الشبعية له والتى تلى القيمة الشبعية للحم تتوقف إلى حد ما على طريقة الطهى والإعداد ، ويمكن ترتيب القيمة الشبعية لأغذية فى البيض ترتيباً تنازلياً على النحو التالى :-

- بيض مسلوق جيداً (بيض كامل السلق)
- بيض نصف سلق (بيض برشت)
- بيض نيئ .

ويرجع السبب فى ذلك إلى أن مكوث البيض الكامل السلق مدة أطول فى المعدة مما

يؤدى بدورة إل زيادة إفراز العصبى المعدى ، فضلاًعن أن البيض الكامل السلق أسهل هضماً من البيض النيئ .

وينبغى الإشارة إلى أن السمك نو قيمة شبعية أقل من اللحوم والبيض ، ويرجع ذلك إلى إحتمال أن مستخلص السمك كعامل منبة لإفراز العصير المعدى أقل فعالية من تأثير مستخلص اللحم والبيض (محمد وآخرين ١٩٦٥).

ومن جهة أخرى فان الزيوت والدهون تزيد من القيمة الشبعية للأغذية نظراً لأنها تؤخر من عملية تفريغ المعدة ، وكذلك إضافة السكريات للأغذية يزيد من مدة مكوثها فى المعدة مما يعمل على زيادة قيمتها الشبعية .

هذا إلى أن الخبز والخضراوات ذات قيمة شبعية منخفضة ، أما الفواكهة والحلوى فهى ذات قيمة شبعية أعلى .

المــراجــع

References

أولاً : المراجع العربية :

١ – اندرسون ، ك . ر . (١٩٨٣) – طريقك إلى الصحة والسعادة (مترجم من الأنجليزية)– دار الشرق الأوسط للطبع والنشر – بيروت – لبنان .

٢ – عبد الفتاح ، ر . ف. (١٩٨٣) – أساسيات عامة فى علم الفسيولوجيا – مطبوعات جامعة الكويت – الكويت .

٣ – محمد ، م . ص . (١٩٥١) – تغذية الإنسان – الناشر مطبعة جامعة فؤاد الأول – القاهرة .

٤ – محمد ، م . ص ، زويل ، م .أ ، رجب ، م .ح (١٩٦٥) – تغذية الإنسان – الطبعة الثانية – الناشر دار المعارف – القاهرة.

٥ – يوسف ، و. ك . أ ، الفيشاوى ، ف . غ (١٩٨٧) – الجوع بين مأساة الواقع وآمال المستقبل – نشرة فنية رقم (١٧) – الناشر جامعة إسيوط – أسيوط.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

Schottelius, R. A. and Schottelus, D. D., (1978), Textbook of physiology, The C. V. Mosby Company, Saint louis.

الباب الثالث

التغذية الصحية
Healthy Nutrition

مفهوم التغذية الصحية

يقول عبده (١٩٨٣) فى مقدمة كتاب العالم أندرسون طريقك إلى الصحة والسعادة إن الصحة ليست خلو الجسم من المرض ، ولكنها فوق ذلك عافية فى البدن ، ورجاحة فى العقل، وإنسجام مع الناس ، وإيمان بالله ، ومتعة ظاهرة بالحياة ، وهى من هذه الناحية الإيجابية وسيلتنا الأولى إلى مضاعفة طاقتنا الإنتاجية ، وزيادة قدرتنا على التعليم ، وهى بالتالى وسيلتنا الأولى إلى السعادة ، ونجاحنا شكلاً وموضوعاً فى إدراك أهدافنا فى الحياة.

وكما يقول عبده (١٩٨٣) حقاً صدق الأوائل إذ قالوا " درهم من الوقاية خير من قنطار من العلاج ".

ولعل من أهم أساليب توقى الأمراض الغذائية هو بناء عاداتنا الغذائية على أساس صحى سليم وإهتمام بنظافة الطعام وتوازنه.

وإذا كان الجسم البشرى فريداً فى تركيبه وفى ميكانيزم عمله فإنه لا يمكن أن يضاهيه أحدث كمبيوتر فى القرن العشرين يعمل بطريقة معقدة ، ففى كل جزء منه تناغم وإنسجام عجيبان ، وقوة داخلية تمكنه على وجه التقرب من التغلب على ما من شأنه أن ينزل به الضرر غير أن هذا الجسم أحياناً قد يفقد ما ينعم به من تناغم وإنسجام وربما كان ذلك عن طريق إتباع عادات غذائية خاطئة مما يجعله فريسة لبعض الأمراض الغذائية. (أندرسون١٩٨٣).

التغذية الصحية والسعادة : السعادة ركن من أركان الصحة ، والتغدية الصحية أحد أسباب السعادة فإذا عمت السعادة جو البيت لا تتسلل الأمراض الغذائية إليه ، وليس فى

العالم كله مكان يضاهى البيت السعيد جمالاً وراحة ، فأينما سافرنا وأينما حللنا لا نجد أفضل من البيت الذى يخيم عليه ظل السعادة ، فالسعادة والبيت كلمتان مترادفتان فى المعنى ، فإذا عرفت الأسرة التغذية الصحية عرفت العيشة الهنيئة السعيدة.

يبدو أنه هناك أمراضاً تصيبنا من جراء عاداتنا الغذائية السيئة وعلى رأسها عادات الإسراف فى الأكل والشرب مما يؤدى إلى إنهاك الجسم وجعله فريسة للإصابة بالأمراض الغذائية.

ومما لا شك فيه أن أشعة الشمس ضرورية جداً لصحتنا ورفاهيتنا لأنه بدون هذه الأشعة الشافية المحببة لا يقدر حيوان أو نبات على الحياة . فأشعة الشمس تعد أعظم منبه للكلوروفيل فى أوراق النبات للعمل وإنتاج البروتين والنشويات والكربوهيدرات والفيتامينات لتغذية النبات ، وهذه بدورها تصبح طعاماً للمملكة الحيوانية فى العالم بما فيها الإنسان ، فبدون أشعة الشمس ينفرط عقد هذه السلسلة وتزول الحياة . (أندرسون ١٩٨٣).

ومن المهم أيضاً أن نوفر الغذاء المناسب نظراً لأنه من العجيب حقا أن نرى سوء التغذية منتشراً كل الإنتشار فى أيامنا هذه حتى بين الأثرياء ، فنرى البعض يظهرون كأنهم فى صحة جيدة بينما هم مصابون بسوء التغذية . وما أكثر الذين ينفقون أموالهم المكتسبة بعرق الجبين فى شراء أطعمة غير متوازنة ، مثل الأرز المقشور والطحين الأبيض ،السكر المكرر ، رغم أنها مصدر للطاقة والنشاط لكنها فى النهاية تضعف الجسم ، وتجعله فريسة للأمراض الغذائية ، ومن جهة أخرى فإن الماء ، كما أثبتت البحوث الطبية هو أفضل شراب يمكن أن يتناوله الإنسان .

وبصفة عامة ليست العبرة فى الأطعمة الغالية الثمن ، فقد يكون أغلاها أكثرها ضرراً، إنما العبرة أن نختار منها البسيط الملائم ، وأن نعده إعداداً صحياً يبنى أجسامنا مما تمتصه أعضاء الهضم فيها ، والحكيم هو الذى يأكل ببطء ، ويمضغ جيداً ويستلذ بطعامه ،

لا أن يزدرده بسرعة ثم يعقبه بكثير من المثلجات والمشروبات التى تلطف الأحماض الهاضمة، وتضعف عملها وتؤخر عملية الهضم .

ولعل من أكثر الأخطاء الغذائية ما يرتكبه بعضناضد المعدة ويحملها فوق طاقتها ويحشوها بالمزيد من الطعام . ولهذا فرغم عدم تناولهم الكحول - فانهم يصنعونه داخل معدتهم ، مما يمزجونه من الطعام ، وإنها لحقيقة أن البعض يسكرون سكراً جزئياً من كحول صنع فى معدتهم .

ولهذا تذكر دائماً أن طعامك يتحكم فى حياتك ، وما تتناوله من الغذاء يؤثر إلى حد بعيد كما يقول اندرسون (١٩٨٣) فى أولادك أيضاً من الناحيتين الوراثية والقدوة التى تصنعها أمامهم فيتبعونها ، وينصحك أندرسون بألا تحمل معدتك فوق طاقتها فى أي وقت من الأوقات ، وأن تبتعد عن الأطعمة المكررة المصفاة كالدقيق الأبيض ، والسكر الأبيض والأرز المقشور المصقول ، وغير ذلك من المواد الغذائية التى تضعف الجسم ، وأن تتجنب تناول الطعام فى أوقات غير منتظمة . وعندما تتناول الطعام لابد وأن تبتعد عن حالات التوتر والقلق والهم ، لان ذلك يزيد من أرتفاع ضغط الدم ، ويمنع الجسم من إمتصاص العناصر المغذية فى الطعام ، وعليك أن تتجنب تناول المواد القلوية مثل كربونات الصودا ، ما أمكن ذلك لان حامض الأيدروكلوريك ضرورى لعملية الهضم ، وفوق ذلك فانه يقى الجسم من الجراثيم والميكروبات التى نبتلعها مع الطعام ، وإذا شعرت بحموضة فى معدتك فغير نوع طعامك وطريقة معيشتك وعاداتك الغذائية .

كذلك تجنب معظم أو كل المنبهات والتوابل الحريفة ، فإنها ليست ضرورية ، وتلطف بجهازك العصبى ولاتلهبه بالمنبهات والتوابل ، ولا تتناول أية أطعمة بين الوجبات وإعتدل فى طعامك .

ولو أنك طبقت هذه النصائح لاكتسب جسمك مناعة قوية ضد الأمراض ، وتذكر القاعدة الرئيسية إذا إعتمدت على التغذية الصحية وعشت بحكمة تعيش سعيداً .

فالتغذية الصحية تعكس دلائل الصحة والسعادة على وجوة أصحابها ، فيتدفق بالحيوية والنشاط والعيون اللامعة ، ولا تظهر على الوجوه علامات الهم والقلق ، بل يشع منه أنوار الأمل والسعادة والبشاشة ، وهذا هو الجمال الحقيقى.

ومما لاشك فيه أن صحة الطفل تتأثر كثيراً وتسوء إذا كان طعام الحامل خالياً من الفيتامينات الضرورية وبعض الأملاح ، فالطعام الردىء ، يؤخر نمو العظام والأسنان ، ويضعف مقاومة الطفل للأمراض التى قد تصيبه ، فضلاً عن أن الطعام الردىء ، يخلق لها مشاكل زمن الحمل وعند مخاض الولادة ، وفوق كل ذلك قد يفقد الام المقدرة على ارضاع طفلها رضاعة طبيعية .

أثر التغذية الصحية على صحة الأفراد

يقول العالم ماكفرلاند : إذا عرفت بوضوح معنى الغذاء المتوازن وما يحويه ، وكيف تحصل على الصحة الكاملة مما تأكل ، فأنت شخص عظيم . إذ أن الشخص العادى معلوماته غير واضحة عن الغذاء الكامل . فضلاً عن أنك إذا تناولت الطعام الصحيح صرت قادراً على حفظ وتنفيذ قوانين الصحة فى الهضم والإمتصاص والراحة والتمرينات الرياضية والقوام المعتدل وكذا التنفس الصحيح .

أما إذا لم تأكل الطعام الصحيح فلن تكون لك الفرصة لتتمتع بالحياة السعيدة ، لأن كثيراً من الأمراض والآلام المنتشرة حولنا مرجعها عادة إلى بعض الأخطاء الشائعة فى التغذية.

فلا يمكن أن نتهرب من الحقيقة القائلة " أنت ماتأكل وما تأكل هو أنت " فاذا أنت أكلت طعاماً متوازناً سيكون طعاماً جيداً ، فسيكون دمك جيداً ، وأنسجتك وبنيتك جيدة ، وصحتك جيدة ، ولن تكون فريسة سهلة للميكروبات أو الإصابة بالأمراض والعكس صحيح.

وتأسيساً على ذلك فإن غذاءك وكل ما تأكل يؤثر فى حياتك وفى أجهزة جسمك المختلفة ، وبالتالى يؤثر فى سعادتك ورفاهيتك وإستقرارك النفسى وراحة بالك.

ولما كانت المكونات السبعة الرئيسية للطعام وهى (البروتينات ، والدهون ، والكربوهيدرات ، والأملاح المعدنية ، والفيتامينات ، والألياف ، والماء) هى التى تنظم الحياة فى الجسم ، وخصوصاً الفيتامينات والأملاح المعدنية، فإنها من أهمها ، لأنه بدونها لا يستفيد الجسم من العناصر الغذائية الأخرى . ولنضرب لذلك مثلاً فإن الحبوب كانت لأجيال طويلة ومازالت هى الطعام الثابت للأمم ، فالقمح والذرة والشعير والشوفان كانت دائماً عماد

الحياة. ولو قارنا بين دقيق القمح الأبيض ودقيق القمح الأسمر ، وهما المستعملان عادة فى إنتاج الخبز من حيث محتوياتهما من فيتامين الثيامين (B1) والحديد ، لوجدنا أننا نحصل على ١٧ ضعفا من فيتامين ب١ من الدقيق الأسمر ، عما نحصل علي من الدقيق الأبيض ، ومن الحديد نحصل على أكثر من ستة أضعاف من الأول عما نحصل عليه من الثانى ، وهاتان المادتان ضروريتان جداً لمساعدتنا على الإستفادة من النشا الموجود فى الدقيق ، بالإضافة إلى أن فيتامين ب١ ضرورى للأعصاب ، والحديد ضرورى للدم . ولكن من الذى يستفيد من هذه المواد بعد إزالتها من الدقيق الأبيض وتركها فى النخالة لتستخدم فى تغذية الحيوانات والطيور ؟ عجباً إن الأبقار والجاموس والأغنام والدواجن أسعد حالاً من أطفالنا وكبارنا الذين يصابون بالهزال وضعف البنية . (ماكفرلاند).

والأكثر عجباً حقاً أن الفئران والجردان الكبيرة والسناجيب أكثر ذكاء ، لأنها عندما تجد الحبوب أمامها فإنها كما ذكر العالم كارلسون تختار أن تأكل الأجزاء المحتوية على الجنين وتترك الباقى ، أما نحن معشر البشر فإننا نأكل ما يتبقى منها ونترك الجزء المفيد (النخالة) لإطعام الحيوانات والدواجن . (ماكفرلاند).

وتضيف العالمة بوجرت إننا فى عملية تحضير الدقيق الفاخر (ونسبة إستخلاص ٧٣٪ نستعمل ٧٣٪ من حبة القمح) وما تبقى يستخدم طعاماً للحيوانات والدواجن ، والمتبقى بالطبع هو النخالة وجنين القمح اللذان يعتبران أغنى وأقيم أجزاء حبة القمح من الناحية الغذائية.

فمشكلة حياتنا دائماً أبداً هى ماذا نأكل ؟ وكثيراً ما تساهم العادات والتقاليد الغذائية الخاطئة فى الإصابة بالعديد من الأمراض الغذائية ، فمع أننا قد نعرف الكثير من التغذية إلا أننا لانطبق هذه المعلومات كما يجب ، وعلينا أن نعرف ونتعلم لماذا وكيف تستعمل المواد الغذائية الطبيعية بدون عمليات التنقية ؟ وكذلك كيف تحفظ الأغذية ونصنعها ونقويها وندعمها بالعناصر الغذائية اللازمة؟ Enrich حتى نسير فى طريق الحياة الصحية الأفضل.

وعلينا أن نتعلم أنه بدون الفيتامينات لا يمكن أن نستفيد من الطعام وتغرب عنا شمس الذكاء ، وقد يقف نمو أولادنا ويصبر الرجل كهلا في سن الخامسة والعشرين ، وقد يموت البالغ من النزف الدموى ، وقد يصاب بالجنون ، وحتى قبل حدوث هذا كله قد يعانى الشخص من التوتر العصبى والقلق النفسى وأمراض الصفراء وآلام القولون وإنهاك القوى . فمثلا فيتامين ب المركب B - Complx هو بمثابة العازل الكهربائى للأعصاب ، وهو يحفظنا من أن نكون منطوين على أنفسنا .

فاذا لم نتناول الكميات الكافية خصوصاً ب١ كانت عضلاتنا ضعيفة ، وشعرنا بالآم مثل وخز الإبر فى الجلد وقلت شهيتنا للأكل وأصبنا بعسر هضم مصحوب بتوتر عصبى وخلل فى عضلة القلب . واذا نقص معدل فيتامين ب١ بدرجة كبيرة فإنه يؤدى إلى الجنون لأنه ضرورى للمخ أيضاً . ومن هنا تبدو الأهمية العظمى لترشيد الإستهلاك الغذائى للأسرة. (ماكفرلاند).

ولتحذر الزوجات من تنفيذ المقولة القديمة " الطريق إلى قلب الرجل معدته " فقد أثبتت بحوث التغذية الحديثة أن هذه الطريقة على العكس هى الوسيلة السريعة التى تساعدهن على التخلص من الرجل نهائياً ، فاذا أطعمته أطعمة دسمة مثل القشدة، والزبد ، ومنتجات الألبان ـ (الأيس كريم) ، واللحوم السمينة، والتورته ، والحلوى الكثيرة، والبقلاوة ، والهريسة ، والبسبوسة ، والجلاش ، والرقاق المحشو باللحم السمين ، والمايونيز ، وليه الخراف ، والمحشى ، والعجة ، والفطير المشلتت ، والأغذية المقلية والمحمرة ، والكريمة والبيض الاوميليت، والبيض المحمر بالزبدة ، ولحم الرومى فإن هذه الأغذية ، تزيد معدل الكولسترول والدهون فى الدم إلى حد خطير ، وهكذا تؤدى بالأزواج المساكين إلى الإصابة بأمراض القلب ، وهى بمثابة الطين الذى يلتصق بجدران الأوعية الدموية ويسبب ضيقها ، وهذه أول خطوة لحدوث الجلطة التى تسد الأوعية الدموية أو تسبب تصلبها وضيقها مما يسبب فى النهاية الإصابة بمرض تصلب الشرايين وإذا حدث هذا فى الشريان التاجى (الذى يغذى

عضلة القلب نفسها) فإنه يضيفه ويصاب الشخص بامراض القلب . ومما لا شك فيه أن أمراض القلب هى الأولى فى قائمة الأمراض القاتلة فى البلاد المتحضرة ، ولعل المثال الواضح على ذلك هو الشعب الأمريكى بالذات الذى يأكل أكثر الأطعمة دسماً ، ولذا فهو أكثر الشعوب التى تصاب بأمراض القلب فى الوقت الذى يندر إصابة الصينيين أو شعوب الإسكيمو بأمراض القلب . (ماكفرلاند).

أثر التغذية الصحية
على مقومات الشخصية

ذكر ماكفرلاند أن هناك علاقة وطيدة بين الغذاء وتكوين شخصية الفرد ، ويلاحظ أن إهمال تناول وجبة الإفطار يؤدى إلى نقص مستوى السكر فى الدم ، مما يؤدى إلى الإصابة بالصداع والإضطرابات المعدية والهزال الواضح ، وعدم القدرة على السيطرة على تصرفات الفرد .

فلكى يكون الإنسان هادئ التصرف قرير العين مرتاح البال يجب أن تمد وجبة الإفطار الجسم بمقدار ربع أو نصف إحتياجاته الغذائية والسعرية ، لذلك فإن عدم تناولها يسبب التوتر والإضطراب العصبى وأحياناً الشراسة فى الأطفال والكبار على السواء .

ومن جهة أخرى أثبتت البحوث أن للغذاء تأثيراً واضحاً على عقلية الطفل وميوله ، فتوفر فيتامين ب المركب وخاصة ب١ (الثيامين) فى الغذاء يلعب دوراً هاماً فى حفظ الصحة والأعصاب ، والقدرة على التركيز وتحصيل العلم ، ويقلل من عصبية الفرد وعدم نشاطه أو إحساسه بالتعب وعلى العكس تزداد هذه الحال وضوحاً فى حالة السيدات ، فعند حدوث حالات نقص فيتامين ب١ فى غذائهن وهو الفيتامين الضرورى للأعصاب الهادئة ، نجد أنه بعد بضعة أسابيع من تناول هذه الأغذية تظهر تغيرات ملموسة ف تصرفاتهن ، مثل الاصابة بحالات الكآبة والتوتر والهبوط العصبى والخوف والضعف ، والصداع ، وآلام الظهر والعضلات وعدم القدرة وحموضة المعدة بعد الوجبات ، وعدم احتمال الضوضاء . وإذا استمر النقص فى هذا الفيتامين بدرجة كبيرة ومستمرة فى وجبات هذه السيدات ظهرت عليهن أعراض الجنون ، ومن أسباب نقص فيتامين ب عادة تناول الحلويات والمياة الغازية ،

ولذلك تحتاج الى فيتامين ب ليستهلك كل هذا السكر فى الجسم فلكى تتمتع بشخصية هادئة غير عصبية عليك أن تتأكد من تناول فيتامين ب الذى يوجد فى جنين حبة القمح أو البقول أو الخبز الاسمر وخميرة البيرة . ولكن إذا اخذنا كمية كافية من فيتامين ب ولكننا استهلكناها لأننا نأكل الحلوى والفطائر والأيس كريم والمياة الغازية فلا يتبقى منه ما تحتاج الأعصاب إليه ومن جهة أخرى يعتقد كثير من الناس أننا ستواجه متاعب هائلة إذا وجد عجز فى كميات القهوة واللحوم ، ولكن ذلك خطأ لأن صحتنا ستتحسن إذا لم نتناول اللحوم والمنبهات ، أو قللنا من تناولها بقدر الإمكان وهناك مثل يقول إن من يأكلون اللحم إنما ياكلون الحبوب رالخضر التى سبق استعمالها ، لأن الحيوان يحصل من هذه الأشياء على الغذاء الذى يجعله يكبر ، فالحياة التى كانت فى الحبوب والخضر تنتقل إلى آكلها ، نحن نحصل غليها بأكل لحم الحيوان ، وكم يكون أفضل لو حصلنا عليها من طريق مباشر ، بأكل الطعام الذى قد اعده الله لنا لنتناوله ، فاللحم لم يكن أفضل طعام قط ومن الخطأ أن تظن أن قوة العضلات تتوقف على أكل اللحم ، فيمكن أن يتمتع الإنسان بمزيد من الصحة والنشاط بدون تناول اللحم ، ونظرا لأنه عندما يبطل استعمال اللحم كطعام ، كثيرا ما يكون هنالك إحساس بالضعف وعدم النشاط ، يستعاض عن ذلك بتشكيلة من الحبوب والخضر والفاكهة ، باعتبارها مغذية منشطة للشهية ، مما يجعل الشخص نشيطا غير مكدود .

عليك أن تتناول بكثرة الخضر والفواكه الطازجة يوميا ، ويستحسن تناولها هى والأطعمة الطازجة يوميا وفى كل وجه وستلاحظ مدى تمتعك بحيوية وبشخصية مرحة بأعصاب هادئة وبحياة صحية مستقرة .

ولكن تكون لك شخصية قوية ومرحة ونشيطة وصحة جيدة تعلم أن توازن غذاءك ، بحيث يحتوى على العناصر الغذائية الضرورية لذلك ، وهى توجد فى الخضراوات والفواكه والبقول والبيض ومنتجات الألبان واللحوم الحمراء والبيضاء ، بشرط إلا نسرف فى الغذاء ، ونرشد استهلاكنا منه بقدر الامكان ، فالمثل القديم القائل " إننا نحفر قبورنا بأسناننا "

حقيقة ثابته ، فالأطعمة الدسمة مثل القشدة والزبد واللحوم السمينة والحلوى الكثيرة تزيد من تركيز الكولسيترول والدهون فى الدم إلى حد خطير ، وقد تؤدى إلى اصابة الإنسان بالنوبات القلبية مما يؤثر على شخصيته ، ويجعله متوترا ، وقد يرتفع ضغط دمه . وقد إثبتت أبحاث الرابطة الطبية الأمريكية أن الغذاء النباتى يمنع ٩٧٪ من حالات التجلط فى الشريان التاجى . (ماكفرلاند) .

وقد أظهرت البحوث أيضا أن النباتيين لديهم قوة تحمل ولياقة بدنيه أكبر من الأشخاص الذين ياكلون اللحوم .

وبالإضافة إلى ما تقدم لوحظ أن الأشخاص الذين يتناولون الأغذية الكمالية التى تحتوى على الكافيين مثل القهوة والشاى والكولا باستمرار يعانون من حالات اليقظة والاجهاد العقلى المتزايد والتوتر نظرا لأن الكافيين يؤثر على الجهاز العصبى المركزى وعلى العضلات ، ومنها عضلة القلب وعلى الكلى . وإذا زاد استعمال الكافيين فإن تأثيره يتعدى النواحى الجسمية إلى جهاز الحركة والنخاع المستطيل فى المخ والنخاع الشوكى ، فيصير الشخص متوترا ، ثم تنتابه حركات تشنجية ، ويفقد القدرة على النوم . والشاى يحتوى على ضعف ما تحتوية القهوة من الكافيين ، ولكن بما إن الشاى يغلى ويصفى فلذا يتساوى ما يحوية فنجان شاى من الكافيين ما يحويه فنجان من القهوة ، وهو مقدار ١٥ مليجرام ، وبعض المشروبات الغازية يحتوى على الكافيين مثل القهوة العادية (ماكفرلاند) وان كان لى من نصيحة فى هذا المجال فانئى أقترح عليك إلا تشرب أكثر من ٢ كوب شاى أو ٢ كوب قهوة فى اليوم مع شرب زجاجة مياة غاذية واحدة على الأكثر فى اليوم و الأفضل ثلاث زجاجات مياه غازية على الأكثر فى الأسبوع ، ويجب أن تتناول فيتامين ب لتقليل شعورك بالتوتر ، على أن تقلل من تناول الحلوى والسكريات وتأكل فواكه وخضراوات بكثرة .

ومن الجدير بالذكر إنه عندما يكتئب الشخص أو يحزن أو يخاف فإن هذه الحالات النفسية تنعكس على معدته ، فيقل الدم فيها وتقل العصارات المعدية وتبطىء حركات المعدة

وتزداد درجة حموضتها ويكثر النزف فى جدرانها . وهذه العوامل تعتبر بداية الإصابة بالقرحة المعدية ، فالشخص الخائف المكتئب معرض دائما للإصابة بقرحة المعدة ، مما يؤيد الاعتقاد بأن هناك علاقة بين المعدة والعقل والعواطف .

كذلك فالأشخاص الذين تفتقر أغذيتهم إلى فيتامين ب أكثر تعرضاً لحالات الاكتئاب والحزن المقيم ، وفقدان الشهية وعدم تناول كميات كافية من المواد الغذائية ، وربما يؤدى ذلك فى النهاية إلى إصابتهم بقرحة المعدة ، ويكتسبون فى النهاية شخصية مضطربة قلقة يائسة .

مفهوم ترشيد الاستهلاك الغذائى للأسرة

يقصد بترشيد الاستهلاك الغذائى للأسرة توجيه الأنماط الاستهلاكية الغذائية بحيث يتسم السلوك الاستهلاكى للفرد أو الاسرة ككل بالتعقل والإتزان والحكمة والرشاد والموضوعية والمنطقية ، وبمعنى آخر يكون استهلاك الفرد من الأغذية الازمة له بالكميات والنوعية التى تحقق له الوجبات الغذائية المتزنة ، والتى تفى بكافة احتياجاته من العناصر الغذائية الضرورية ، وتمده باحتياجاته السعرية اليومية دون زيادة أو نقصان ، مما ينعكس بدوره على إستهلاك الأسرة بالتبعية.

ومن الجديد بالذكر أن ترشيد الإستهلاك الغذائى للأسرة مظهر حضارى يختلف من شعب لآخر ، بل قد يختلف من فرد لأخر فى نفس المجتمع ، تبعاً لأنماط السلوك الإستهلاكى والوعى ، والثقافة الغذائية السائدة فى المجتمع ، ومدى تقدمه ودرجة حضارته ، والمعتقدات الغذائية المتوطنة ، فى هذا المجتمع ، والقيم الإجتماعية به . وتقيد الفرد والأسرة أنماطهم الإستهلكية الغذائية بهذه القيم مثل الإسراف والإفراط الزائد فى إستهلاك الأغذية ومنتجاتها فى المناسبات والعزائم فى معظم الدول العربية ، لدرجة يخرج السلوك الإستهلاكى لها عن حدود الرشاد أو الإتزان ، حباً للمظاهر ويكون الفاقد من الأغذية كبيراً جداً ، وعلى عكس ذلك ما يحدث فى أوربا عند ما تحدث أزمة فى السكر أو الزبد فإن إيمان الأفراد بالمصلحة العامة أولاً وقبل كل شئ يدفعهم إلى ترشيد إستهلاكهم بنفسهم دونما تدخل من الدولة.

ومن هنا فإن السلوك الإستهلاكى الغذائى لأفراد المجتمع يعكس حضارة هذا المجتمع وقيمه الإجتماعية ولهذا فإنه فى المجتمعات الأكثر تحضرا يميل السلوك الإستهلاكى الغذائى للأفراد لأن يكون أكثر اتزاناً وترشيداً عنه فى المجتمعات الأقل تحضراً.

ولا يمكن إحداث الترشيد الفعلى للإستهلاك الغذائى للأفراد فى مجتمع ما إلا بعد إحداث التغيرات الجذرية فى المفاهيم والقيم الإجتماعية لأفراده.

هذا إلي أن الدول النامية تعد مشكلة ترشيد الاستهلاك الغذائى من الأهمية بمكان ، لأنها باعتبارها من أهم العوائق التى تواجهها وتعترض تقدمها ، نظراً لأن المشكلة لا تكمن فقط فى ارتفاع معدلات استهلاك الأفراد من الأغذية ومنتجاتها ، وإنما تتعرض الأغذية سواء النباتية المصدر أو الحيوانية المصدر لكثير من عوامل الفقد فى جميع مراحل إنتاجها وتداولها وتسويقها وتخزينها ، فضلاً عما تعاينة هذه الدول من تضخم وإنفجار سكانى يزداد عاماً بعد عام ، ويصاحبه زيادة الطلب على المواد الغذائية أيضاً دون أن يساير ذلك معدلات إنتاجها .

وفى هذه الحالة إذا لم تتجه الدول النامية بخطى واسعة نحو ترشيد إستخدام الغذاء وزيادة معدلات إنتاجه فإن الفجوه الغذائية تزداد عمقاً ، الأمر الذى يترتب عليه عدم توفر التغذية الصحية وظهور حالات سوء التغذية والأمراض الغذائية الأخرى.

ولازالت مصر حتى الآن تعتمد بدرجة كبيرة على الواردات فى استيفاء احتياجات السكان المتزايدة من الغذاء ، الأمر الذى أصبح يهدد مسيرة التنمية الإقتصادية والإجتماعية.

ومن الجدير بالذكر أنه عندما سارت الفجوة الغذائية بالمعدلات المتواضعة للإنتاج الغذائى ، وبدون ترشيد للإستهلاك فإن قيمتها قد وصلت عام ١٩٨٧/٨٦ إلى نحو ٨. ٣مليار دولار وبذلك إنخفضت نسبة الإكتفاء الذاتى من الحبوب من ٥٢٪ فى عام ١٩٨٢/٨١ إلى نحو ٤٥٪ فى عام ١٩٨٦ / ١٩٨٧ (الشامى ١٩٨٤) وفى كل من الزيوت والسكر من ٣٢٪ إلى ١٩٪ ، من ٥١٪ إل ٤٠٪ على الترتيب .

وتنطبق نفس الإتجاهات على مجموعات الغذاء الأخرى التى تضم البقول واللحوم الحمراء ولحوم الدواجن والبيض والأسماك والألبان ، ولا يزيد الفائض الضئيل من الخضر والفاكهة .

وتجدر الإشارة إلى أن نمط الإنفاق الغذائى فى مصر يبين أن متوسط إنفاق الفرد فى الحضر على الطعام والشراب يبلغ نحو ٥٥٪ بينما يبلغ متوسط إنفاق الفرد فى الريف على الغذاء والشراب حوالى ٧١٪ وهما من أعلى النسب فى العالم مقارنة بالدول النامية الأخرى ، وبصفة عامة فان حوالى ٧٠٪ من دخل الأسرة المصرية يتوجه إلى الإنفاق على الطعام والشراب فى حين تتوزع النسبة الباقية على أوجه الإنفاق الأخرى وهذه الحقيقة تشير إلى التخلف الكبير فى أنماط الاستهلاك فى مصر .

وتأسيساً على ما تقدم فإن مفهوم ترشيد الاستهلاك الغذائى يجب أن يندرج تحته تنظيم معدلات الاستهلاك بكل الأساليب المتاحة عن طريق تخفيضه فى بعض المحافظات ، وزيادته زيادة رشيده فى البعض الآخر ، مع ضرورة العمل على تقليص الفقد الطبيعى والإقتصادى للسلع الزراعية الغذائية ، والعمل بكل الطرق الممكنة التى تساعد على خفض معدل الزيادة الطبيعية للسكان ، وبشرط أن يواكب ذلك عدم إستخدام السلع المخصصة للغذاء الآدمى ، إلى غير ذلك من الإستخدامات ، وهو ما نلاحظه من استخدام للخبز والدقيق المدعم والمكرونة المدعمة فى إستخدامات أخرى غير آدمية ، والبحث عن بديل آخر للإستخدام غير الآدمى أى عن طريق العمل على زيادة إنتاج علائق الحيوانات من الخامات الأساسية المحلية ، والتى تنتج كمنتج ثانوى فى منتجات أساسية.

وبالإضافة إلى ما تقدم لابد من العمل على إيجاد أنماط إستهلاكية غذائية جديدة تتجه نحو اللحوم وبحيث تنتج أساساً من بروتينات نباتية المصدر ، وكذلك البروتينات غير التقليدية Nonconventional Proteins المنتجة من الميكروبات والمخلفات الزراعية ومخلفات مصانع الأغذية والمجازر ، والخبز المدعم باضافة مصادر غذائية أخرى مثل دقيق فول الصويا ، ودقيق الحمصى ، دقيق بذرة القطن ، ودقيق الحلبة ، ودقيق البطاطا و .... الخ.

ولا يغرب أبداً عن الذهن ما للمواصفات القياسية الغذائية من دور فعال وهام للغاية فى ترشيد الاستهلاك الغذائى للأسرة وللشعوب ، وكذلك الدور البالغ الأهمية . للهندسة الوراثية وما ينتظر أن تحققه من نتائج رائعة فى حل مشكلة ترشيد الاستهلاك الغذائي فى الدول المتقدمة والنامية على حد سواء.

ولو أخذنا مثالاً واحداً يوضح ما يمكن أن يحققه ترشيد الاستهلاك من توفير لمادة غذائية هامة تعتبر أهم سلعة غذائية على المستوى القومى وهى الخبز (حيث يسمى الخبز فى مصر بالعيش رمزاً لمعنى الحياة) ، فإنه يلاحظ أنه لو ألقى كل مواطن لقمة واحدة تزن ٢٠جراماً فقط فى سله القمامة يومياً لكلف ذلك الدولة خسارة تقدر بنحو ٥٠ مليون جنيه سنوياً(خورشيد ، ١٩٨٤) فما بالنا بالكميات الهائلة التى تلقى يومياً إعتماداً على السعر المنخفض للخبز المدعوم من قبل الدولة . ولو تحرر المواطن من اللامبالاه وأقتصر فى استهلاكه اليومى من الخبز على الكميات اللازمة فعلاً له ولاسرته لأمكن توفير بضعة ملايين من الجنيهات سنوياً ، ما ذكر عن الخبز ينطبق أيضاً على السلع الغذائية الأخرى .

المراجع

Reference

١ – الشامى ، س (١٩٨٤) – الفجوة الغذائية فى مصر وبعض الوسائل المختلفة لسدها – المؤتمر الأول لترشيد الاستهلاك الغذائى – كلية الزراعة – جامعة قناة السويس – ٢٧ – ٢٩ مارس ١٩٨٤ – الإسماعيلية .

٢ – أندرسون ك ، ر (١٩٨٣) – طريقك إلى الصحة السعادة (مترجم من الإنجليزية) – دار النشر الأوسط للطبع والنشر – بيروت – لبنان.

٣ – خورشيد ، أ. ح. (١٩٨٤) – جودة الخبز وأثر ذلك على فاقد الاستهلاك – المؤتمر الأول لترشيد الاستهلاك الغذائى – كلية الزراعة – جامعة قناة السويس ٢٧ – ٢٩ مارس ١٩٨٤ – الإسماعيلية .

٤ – عبد المقصود ، ب . م . (١٩٨٤) – ترشيد الاستهلاك كمظهر حضارى للشعوب – المؤتمر الأول لترشيد الاستهلاك الغذائى – كلية الزراعة – جامعة قناة السويس.

٥ – ماكفرلاند ، و . (بدون) – من أجل صحة أفضل (مترجم من الإنجليزية) – بيروت – لنبان .

٦ – ناصر ، ع . إبراهيم ، ع. م . شرف الدين ، ع . (١٩٨٣) – مشكل استهلاك الغذاء فى مصر – مؤتمر تنظيم وإدارة قطاع الزراعة فى مصر – جامعة المنوفية – مايو ١٩٨٣ – شبين الكوم.

٧ – يوسف ، م . ك . أ . ، الفيشاوى ، ف ع (١٩٨٣) – إنتاج البروتين الخلوى من الخمائر نشرة فنية رقم (٢) – الناشر جامعة أشيوط – أسيوط.

٨ – يوسف ، م.ك. أ .، الفيشاوى ، ف . ع . (١٩٨٣) – إنتاج الروتين الخلوى من الطحالب – نشرة فنية رقم (٣) – الناشر جامعة أسيوط – أسيوط.

٩ – يوسف ، م .ك. أ. ، الفيشاوى ، ف. ع. ، (١٩٨٣) – إنتاج البروتين الخلوى من البكتريا – نشرة فنية رقم (٤) – الناشر جامعة أسيوط – أسيوط.

١٠ – يوسف ، م. ك. أ. ، الفيشاوى ، ف.ع (١٩٨٣) – إنتاج البروتين الخلوى من الفطريات – نشرة فنية رقم (٥) – الناشر جامعة أسيوط – أسيوط .

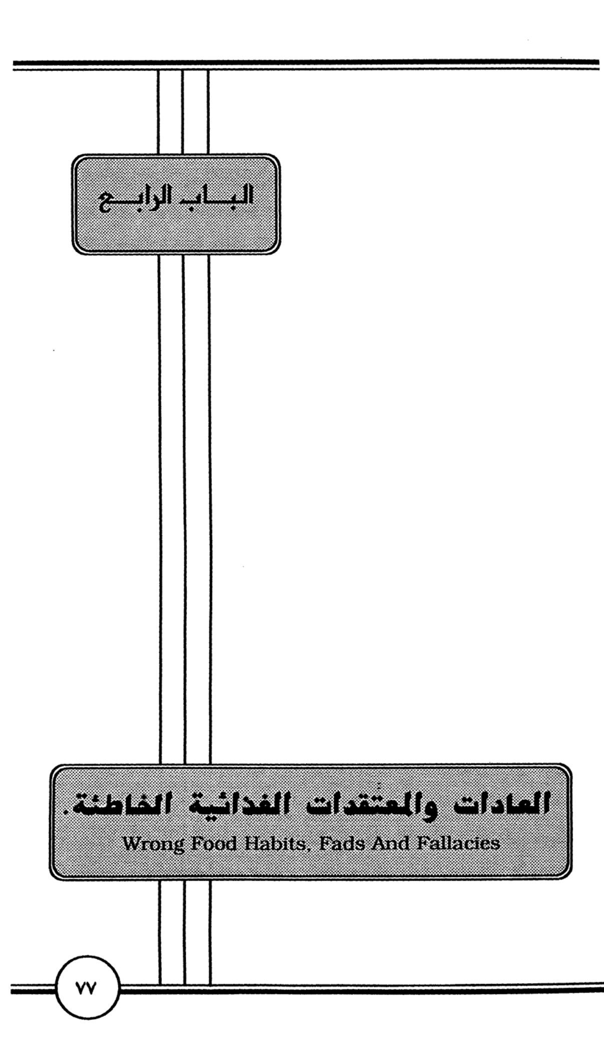
١١ – يوسف ، م. ك . أ. ، الفيشاوى ، ف.ع . (١٩٨٤) – إنتاج بروتينات فول الصويا – نشرة فنية رقم (٦) الناشر – جامعة أسيوط – أسيوط.

١٢ – يوسف ، م. ك. أ.، الفيشاوى ، ف. ع . (١٩٨٧) – إنتاج برتينات بذرة القطن – نشرة فنية رقم (٧) – الناشر جامعة أسيوط – أسيوط.

١٣ – يوسف ، م. ك أ. ، الفيشاوى ، ف. ع . (١٩٨٧) – إنتاج البروتينات غير التقليدية من أوراق النبات – نشرة فنية رقم (١٢) – الناشر جامعة أسيوط – أسيوط.

١٤ – يوسف ، م. ك أ. ، الفيشاوى ف. ع. (١٩٨٧) – إنتاج البروتينات غير التقليدية من مخلفات صناعة التمور – المؤتمر الأول لتنمية المحافظات الصحراوية (الأمل والمستقبل) – ١٦ – ١٩ سبتمبر ١٩٨٧ – مدينة الخارجة – محافظة الوادى الجديد.

١٥ – يوسف ، م. ك. أ. (١٩٩٠) – ٣٠٠ خطأ فى طبق طعامك – كتاب اليوم الطبى – يناير ١٩٩٠ – دار أخبار اليوم – القاهرة.



الباب الرابع

العادات والمعتقدات الغذائية الخاطئة.

Wrong Food Habits, Fads And Fallacies

من الجدير بالذكر أن موضوع العادات والمعتقدات الغذائية قد واكب حياة جميع الشعوب والأفراد فى حميع العصور التاريخية ، ولقد إنشغل الكثيرون منذ بزوغ فجر القرن العشرين بمحاولة التفرقة بين التوراث البيولوچى الذى اتضح أنة بالتزاوج العضوى عادة – وهو خاصية تميز كل الكائنات الحية ومن بينها الإنسان – وبين التوارث الحضارى أو الثقافى والذى يعتبر خاصية مميزة من خصائص البشر فقط ، ويتم عن طريق تزاوج الأفكاروالعادات والتقاليد والأعراف ، وغيرها من أنماط الحياة الأخرى التى تعتمد على الظروف الاقتصادية والسياسية والإجتماعية والبيئية والدينية السائدة .

وقد توصل علماء الكيمياء الحيوية والبيولوجيا والوراثة الى معرفة الوحدات الشديدة الثبات المسئولة بالدرجة الأولى عن الثورات البيولوجى ، وهى ما أطلق عليها مصطلح الجينات Genes منذ فترة بعيدة ، بيد أن تعدد وتنوع وتباين وتغير وحدات التوارث الخضارى أدى بدوره إلى تأخير تعريفها ومفهومها الجديد ، بحيث لم يستقر على ذلك إلا فى النصف الثانى من السبعينيات واقترح لها العالم دوكتر مصطلح الميمات Memes . ويندرج تحتها العادات والمعتقدات والتقاليد والأعراف وكافة أساليبه نقل المعارف البشرية أو انتقالها من جيل إلى جيل ، ومن الأجداد إلي الآباء ، ومن الآباء إلى الأبناء ، ومن الأبناء إلى الأحفاد من فرد إلى آخر .

لكنه لا ينبغى أن يغرب عن الذهن – ولو طرفة عين أن ثبات الجينات بدرجة عالية كان ولا يزال السبب الرئيسى لحفظ النوع وبقاء البشر ، والحفاظ على الإنسانية وعلى العكس فإن الدرجة العالية من التباين والتنوع فى الميمات كان ولا يزال السبب الرئيسى فى تسجيل الأرقام القياسية والأعداد اللانهائية من انماط وأشكال الاستجابة للظروف البيئية المتغيرة ، والمرونة المكتسبة والنتيجة أن ذلك يحقق نوعا من اكتساب العادات والتقاليد والخبرات الجديدة ، وربما يؤدى إلى تأصيل بعض العادات والخبرات القديمة . ولذلك فان حجم وكم التقدم الحضارى يتحكم فيهما المخ البشرى باعتباره أعظم وأدق جهاز لإرسال واستقبال كونى لكل الميمات الخاصة بالسمات الحضارية والثقافية التى تسود البيئة التى ينتمى إليها، أو التى تنتقل اليه من البيئات الأخرى التى يمتزج بها ، أو يحدث بينه وبيها اتصال ، سواء

أكان مباشرا أو غير مباشر ، ليرسل لنا فى النهلية النمط الثقافى والحضارى الذى يتضمن الرحيق الصافى الذى يتأثر به المحيطون به أو العاملون معه .

وبالاضافة الى ما تقدم فأن المشكلة الكبرى هى أن الإنسان أسير وعبد لعاداته وليس من السهل أبدا أن يقلع عن تلك العادات التي نجحت تماما فى السيطره على أسلوبه ونمطه الفكرى بحكم الممارسة الطويلة ، حتى لو توفرت لديه حسن النية والرغبة الصادقه فى ذلك .

وتأسيسا على ذلك فان رسوخ الرواسب التى خلفتها العادات القديمة والمعتقدات العتيقة يجعل التخلص منها وفك قيودها من أصعب الأمور التى تواجه المجتمعات الحديثة ، ولعل العادلت والمعتقدات الغذائية الخاطئة من الأمور البالغة التعقيد ، لأن الوقوف على أسباب انتشارها واستمرارها وانتقالها من جيل يتطلب دراسة متعمقة للنفس البشرية ، ومعرفة الميول الغريزية والتراكيب السيكولوجية للأنماط المختلفة من البشر بصفة عامة ، ووجه التباين بين الأجناس البشرية بصفة خاصة ، وهو أمر ليس باليسير .

ولقد بذل المؤلف جهدا كبيرا فى حصر وتجميع ودراسة العادات والمعتقدات الغذائية الشعبية الخاطئية السائدة فى محافظات وقرى مصر ونجوعها ، وأمكنه بعد جهد جهيد من حصر ٣٢١ عادة ومعتقدا غذائيا خاطئا (تشمل ١٥١ عادة غذائية شعبية خاطئة ، و١٧٠ معتقدا غذائيا شعبيا خاطئا).

ومما لاشك فيه أن توعية المواطنين بالأضرار الصحية والغذائية الخاطئة فى حياتهم اليومية يعتبر من الأهمية بمكان . ولذلك فإنه من الأمور البالغة الأهمية نشر الوعى والإرشاد الغذائى فى المدن والقرى والنجوع والمدارس والجامعات والنوادى والمستشفيات وكافة المنتديات وقصور الثقافة وغيرها بكافة وسائل الإعلام المتاحة ، حرصا على صحة المواطنين باعتبار أنهم يمثلون العنصر البشرى الذى يعتبر أهم عوامل الانتاج والتنمية .

تأصيل العادات والمعتقدات الغذائية

-مقدمة .

- الإنسان يأكل بالفطرة .

- بدء عصر اكتشاف الفيتامينات .

- أسار العادة

- صعوبة تغيير العادات الغذائية .

- مثال محاولة نشر زراعة البطاطس .

- مثال محاولة نشر زراعة القمح الهندى .

- العادات والمعتقدات الغذائية مشكلة اجتماعية .

- الاختلافات النوعية الهائلة بين الشعوب .

- قائمة طعامنا الحالى فى القرن العشرين .

- التحفظات الواجب أخذها فى الاعتبار

عند دراسة العادات والمعتقدات الغذائية.

تأصيل العادات والمعتقدات الغذائية

مقدمة :

من الجدير بالذكر أن موضوع تغذية الانسان لم يكن من الموضوعات التى تشغل بال أحد أو تسترعى ولو بعض اهتماماتة الى عهد ليس بالبعيد ، نظرا لأن الاعتقاد الذى كان سائدا أن الانسان يأكل بالفطرة لأنه يعرف فطريا ما هو خير له ، فهو يأكل الطعام الذى يستسيغه ولا تعافه نفسه ، والذي إعتاد الآباء والاجداد أكله من قبل . ولم يكن يتناول أنواع الطعام والشراب التى لم يأكلها الأجداد أو التى تحرمها الأعراف والتقاليد والمعتقدات الدينية .

كما نعلم فإن دوام الحال من المحال ، فمع بزوغ شمس القرن العشرين تغيرت الظروف والأوضاع فجأة وبدأ عصر اكتشاف الفيتامينات التى استخدمت بنجاح منقطع النظير فى علاج بعض الأمراض المستعصية ، والتى لم يدر بخلد أحد أنها كانت ناشئة عن سوء التغذية ، أو اتباع عادات غذائية خاطئة ، ومنها هلى سبيل المثال وليس الحصر البلاجرا والإسقربوط والكساح ولين العظام والأنيميا الخبيثة .

فضلا عن أن تطور وتقدم البحوث الغذائية أدى إلى تحقق العلماء من أن الإنسان يقتل نفسه أحيانا بالبطنه أو الإفراط في الطعام ، كما أنه قد يقتل نفسه بالجوع أو العزوف عن الطعام أحيانا أخرى .

بيد أن المشكله الأزلية تكمن فى أن الإنسان عبد وأسير لعاداته إلى حد كبير ، تلك العادات التى تملكت منه واعتاد ممارستها وتحكمت فى أسلوب فكره وطرائق تفكيره التى

تعود عليها ، فليس من السهل أبدا إقناع الصينين أو اليابانيين عن إستبدال الأرز بالخبز فى وجباتهم أو أقناع المصريين مثلا باستبدال الخبز بالبطلطس فى أكلاتهم اليومية ، ذلك لأن العادات ذات جذور متعمقة فى النفس ، ليس من السهل استئصالها فهناك قوى كامنة تعزف " بسطوة العاداة " أو يطلق عليها علماء السيكولوجي " مصطلح قوة العادة " Force of habit أو إسار العاداة .

وحتى لو علم الإنسان الحقيقة وكانت لدية رغبة أكيده صادقة للأخذ بها فهل تكفى المعرفة أو الرغبة فى الإقلاع عن عادة غذائية فى فك هذا الإسار أو كسر هذا القيد المسمى بالعادة .

ولذا فإننا نلاحظ رسوخ الرواسب التى خلفتها العادات القديمة والتقاليد العتيقة التى كثيرا ماظلت متحجرة بعد زوال الدوافع إليها مع تطور الفكر .

وليس هناك أدنى شك فى أن للإقبال على بعض ألوان من الطعام والعزوف عن بعضها الآخر فى عصر من العصور أو حضارة ما معان ومفاهيم تتجاوز حدود التسجيل التاريخى لهذه الحضارة ، وتتناول الظروف البيئية والاقتصادية والاجتماعية والدينية السائدة .

ومن عجب أن إنتشار العادات والمعتقدات الغذائية سمة سائدة ، سواء بين سكان الكهوف أو بين ناطحات السحاب ، وان كانت تختلف إختلافا بينا . وهذا ما يذكرنا بالقول المأثور وهو .

"قل لى : ماذا تأكل أقل لك من أنت "

ومن جهة أخرى فإن المثال التالى يوضح مدي صعوبة تغير العادات الغذائية وتقبل الأغذية الجديدة غير النمطية أو غير التقليدية Nonconventional Foods بالنسبة للأفراد أو الشعوب فعندما نقل المكتشفون الأسبان البطاطس من بيرو الى إسبانيا لزراعتها ومحاولة نشرها هناك رفضت جميع المدن زراعتها طوال الفترة من بداية القرن السادس عشر وحتى بداية القرن الثامن عشر ، لسريان إشاعة أو معتقد غذائى بأن البطاطس

تسمم التربة التى تزرع فيها فضلا ، عن أنها تسبب الإسهال لمن يأكلها . وقد تمكن العالم الأمريكى بينامين تومسون بعد انتدابه للعمل فى انجلترا من استصدار قرار وزارى يلزم كل جندى بالتجنيد الأجبارى بزراعة مساحة معينة بالبطلطس ومتابعتها حتى جمعها واستخدام محصولها الناتج فى تغذية الجنود . وهكذا أمكن كسر هذه العادة وبعودة هؤلاء الجنود إلى قراهم بعد انتهاء فترة تجنيدهم توسعوا فى زراعتها والدعاية لها ، مما أدى إلى انتشارها فى جميع أنحاء أوربا .

وما حدث للبطاطس حدث أيضا للقمح الهندى ، الذى كان يزرعه الهنود الحمر فى أمريكا عند نقله الى أوربا فلم تتم زراعته إلا فى أسبانيا وبعض دول البحر الأبيض المتوسط فى الوقت الذى رفضت كل من ألمانيا وفرنسا وروسيا وأنجلترا وبولندا والدول الأوربية الأخرى زراعته رفضا باتا لاعتقادهم بأن القمح الهندى ما هو إلا عليقة للماشية لا ينبغى للآدميين التغذى عليها .

وهكذا يتضح أن موضوع العادات والمعتقدات الغذائية تمثل مشكلة اجتماعية هامة أصعب كثيرا من مشكلة تطبيق نظم التغذية الصحيحة لأنها من النوع المتعدد الجوانب ، وتحتاج إلى الغوص فى أعماق النفس البشرية ومعرفة كافة النواحى السيكولوجية للإنسان ، والتعرف على ميوله الغريزية معرفة دقيقة ، ودراسة أوجه التباين بين الأجناس البشرية ، والعوامل الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والجغرافية والطبيعية التى تتحكم فى إختيارهم للأغذية المختلفة .

ومما يزيد المشكله عمقا أن السلوك الإنساني الذى يمثل أعلى مستوى من الاستجابات المتكاملة للكائن الحى لبيئته يزداد تعقدا كلما أرتقى الانسان ، واذا كان للسلوك أن يتطور فلابد له أن يتنوع ، وهذا التنوع لابد أن ينتقل من جيل عن طريق الانتقال الثقافى وهذا يعنى التقليد المباشر من الأبناء للآباء ، والعادات الغذائية ما هى إلانوع من السلوك المتوارث أبا عن جد .

وتلعب البيئة دورا هاما فى العادات الغذائية . ونقصد بالبيئة المحصلة الكلية لجميع المؤثرات التى تؤثر فى الفرد منذ بداية الحمل حتى الوفاة ومن المنهج الذى يتبع فى دراسة العادلت الغذائية واتجاهات الناس نحو الأطعمة المختلفة ،مدى تأثرهم بالعقائد الدينية والمعتقدات القديمة هو المنهج الإستطلاعى ، وفيه تدرس حالات محدودة العدد بتعمق . وهو منهج ضرورى لوضع برامج الإرشاد الغذائى وللقيام بالبحوث التى تهدف إلى تحديد الاحتياجات الكمية والنوعية التى يتناول الفرد من المواد الغذائية المختلفة . ومن الجدير بالذكر أن الله سبحانه وتعالى قد زود الحيوانات بصفات بيولوجية متميزه ، وغرائز فطرية تجعل كلا منها يختار الغذاء الأكثر ملاءمة لاحتياجات جسمة . ولقد أثبتت التجارب اننا لو تركنا لمجموعة عشوائية من فئران التجارب حرية اختيار الغذاء الذى تأكله من بين عدة أصناف من المواد الغذنية لوجدنا أنها تميل بفطرتها إلى انتقاء أنسبها لنموها ، وأكثر ملاءمة لإحتياجات جسمها .

أما غذاء الإنسان فالأمر أعقد من ذلك بكثير لوجود اختلافات نوعية هائلة بين الشعوب المتعددة حيث تلعب العادات والمعتقدات الغذائية دورا كبيرا فى مدى تقبل شعب معين لأغذية وعدم تقبل شعب آخر لها ، بل إنه داخل نطاق الشعب الواحد فى الدولة الواحدة هناك اختلافات كبيرة تبعا للعادات والتقاليد والأعراف والعوامل البيئية والجغرافية والدينية وغيرها على الرغم من عدم اختلاف تركيب المعدة بين الأفراد فى هذه الحالة نظرا لأن عملية تناول الغذاء ليست عملية آلية وروتينية ، وأنما هى عملية حيوية تعتبر محصلة التقاء العديد من الانفعالات النفسية والاستجابات السلوكية واتجاهات الأفراد نحو الأطعمة المختلفة ، ومدى تأثرهم بالعقائد الدينية والمعتقدات والعادات الغذائيه .

ولذلك فليس من المستغرب أن نجد شعوبا تأكل بشهية كبيرة الضفادع ، وديدان الأرض ، والجراد ، والفئران ، والكلاب ، والقطط ، والضب ، والثعابين ، والقواقع والسلاحف ، والنمس ، والأرنب الوحشى ، والسنجاب ، والعرسه ، والنمل ، والزنبور ، والنحل ، والقنفد ، والضبع ،

والظبى ، والذباب ، والثعالب ، والدببة ، والجبن المتعفن ، والبيض المخلل ، وبعض الأعشاب ، والجذور ، والأبصال ، والثمار البرية ، وبعض الفطريات ، وبعض الزهور ، فى الوقت الذى يعافها شعب آخر .

وقد وجد جريفتى (١٩٤٥) Grivetti أن سكان بوتسوانا يتغذون بنحو مائة نوع من الأصناف الأليفة ، بالأضافة إلى مائتين وعشرين نوعا من الأطعمة الوحشية ، مثل الإبل الوحشية ، والثعلب ، والسلاحف ، والقطط الوحشية ، والجاموس الوحشى . والأرنب الوحشى ، والغزال ، والقنفد ، والفيل ، والظراف ، والسنجاب ، والماعز الوحشى ، والرباح ، والضبع ، وإبن آوى ، والدب والظبى ، والبقر الوحشى ، ووحيد القرن ، والضفدع ، والوعل ، والنمل ، والجراد ، والدود ، والقنفد والعرسة ، والوبر ، والقرود ، والديكر ، والعلند ، والزنبور، فضلا عما يربو على ثلاثين نوعا من الطيور الوحشية الكاسرة ، وكذلك العديد من النباتات والفطريات والزهور البرية والطحالب .

وينبغى الإشارة إلى أنه مع التقدم الحضارى والتمدين فإن عدد الأغذية المتداولة ينحصر لحد كبير ، ربما لجهل الأجيال الجديدة بالأطعمة الوحشية وابتعاد الإنسان لحد كبير عن الطبيعة والغابات ولعل نظرة موضوعية إلى قائمة طعامنا الحالى فى القرن العشرين توضح أنه فى معظم الأحوال فإن نحو ٩٠ ٪ من هذه القائمة يعتمد بالدرجه الأولى على أربعه أصناف رئيسيه من اللحوم : هى لحوم الأبقار ، ولحوم الاغنام (أو الجاموس) ولحوم الدواجن ، والأسماك ، وعلى سنة أنواع من الحبوب ، هى القمح ، والذرة ، والفول و العدس ، والأرز ، والشعير ، وعلى نحو عشرة أصناف من الخضر ، مثلها من الفواكة .

ويشير غليونجى (١٩٧٩) إلى أننا مادمنا سنتناول دراسة العادات والمعتقدات الغذائية واضعين فى الاعتبار اعتمادنا على آثار عريقة أو روايات قديمة ، فإن هناك بعض التحفظات الواجب تذكرها منها على سبيل المثال وليس الحصر مايلى :

١ - خطر قياس الأحداث القديمة بمعايير متخذة من سيكولوجيا إنسان القرن العشرين أو ثقافتة أو خبرتة .

٢ – خطأ اعتبار عادات وتقاليد مصر القديمة التى يمتد تاريخها عبر ثلاثة الآف سنة ثابتة طوال هذا التاريخ .

٣ – خطأ الأخذ بعادات حقبة فى دولة ما على أنها تمثل العادات العامة لكل سكان هذه الدولة . فبدون شك لا يمكن أخذ غذاء الفلاحين قياسا على غذاء البدو أو مآدب أثرياء المدن أو اعتبار غذاء سكان السواحل معادلا لغذاء سكان الواحات والصحارى .

٤ – خطورة قبول التفسيرات السهلة التى تبتكر من آن لآخر دفاعا عن عادات قديمة ، أو إشباعا لغريزتنا السببية ، التى ترنو دائما إلى ابتداع تفسير ما .

٥ – ضرورة الاعتراف بازدواج تأثير العنصر الواحد وباختلاف اتجاهه تبعا للظروف .

الفصل الثانى

بعض العوامل المؤثرة على اختيار الطعام

١ - المعانى الدينية للغذاء .

٢ - معانى الطعام الاجتماعية

أهم عوامل تكييف العادات الغذائية

١ - عامل الموسمية .

٢ - عوامل تاريخية .

٣ - عامل الندرة .

٤ - عامل تطوير تكنولوجيا الطهو .

٥ - عامل المحاكاة .

أهم المناهج البحثية لدراسة الأنماط الغذائية

١ - المنهج البيئى .

٢ - المنهج الإقليمى .

٣ - المنهج الثقافى .

٤ - المنهج الغرضى أو الوظيفى .

٥ - المنهج التخطيطى .

٦ - المنهج الاكلنيكى .

بعض العوامل المؤثرة على اختيار الطعام

هناك العديد من العوامل التى تلعب دورا فى تحديد واختيار الطعام ، فالغذاء عبر التاريخ اكتسب معانى كبيرة تفوق قيمته الغذائية فى حد ذاتها نظرا للحاجة الماسة اليه دائما ولأهميته القصوى بالنسبة لكل الدول ولجميع الشعوب ، ولعل من أهم هذه العوامل العادات رالتقاليد والأعراف الغذائية الموروثه من أجيال سابقة .

ومن جهة أخرى فان المشكلة الأزلية تكمن فى أن الانسان يبحث دائما عن طعام يشبعه ويسبب له الرضا النفسى ، ولا يهتم بالضرورة بقيمته العذائية ، أو بقيمته السعرية أو اتزان وجباته وتنوعها ، وإعدادها وفقاً لتخطيط غذائى سليم .

ولقد دأب المصريون القدماء على تقدير إطعمتهم وأسندوا إليها صفات ، معانى ومعالم واضحة فى عاداتهم وتقاليدهم ، تندرج تحت قسمين رئيسين هما المعانى الدينية ، والمعانى الاجتماعية ، ونورد فيما يلى نبذة مختصرة عن كل منهما .

ا - المعانى الدينية للغذاء :

ويندرج تحتها مفهوم الذبح وشعائره و تقديس الدم عند قدماء المصريين، واعتبار عملية نحر الحيوانات عملية طقسية لابد وأن يصاحبها تلاوة اسم الله عليها . وتخصيص بعض أجزاء الذبائح للإله أو للكهنه ، إما لمعان روحانية أو لملابسات تاريخية أو لمجرد الاستئثار بها .

هذا إلى أنه كانت تقام بعض الشعائر التى تهدف تمثيل الآلهة ، مثل تلك التى وجدت فى نقوش الأهرام ، وهى تبين تلاوات مفادها أكل الآلهة لاكتساب صفاتها مثلا كان أو ناس

وهو فوعون من الأسرة الخامسة (حوالى ٢٤٥٠ ف. م.) يعتبر ثور السماء الذى يتغذى من جوهر كل إلة ويأكل حواياهم .

ولعل بعض أمثلة هذه الطقوس الدينية كانت إما فى شكل تناول حيوان طوطمى مؤلة وإما فى تناول لون من الطعام تليت عليه العبارات التى تمنحه صفة الإله وهويته .

وبالإضافة إلى ذلك فلقد أشار جريفتى (١٩٤٥) Grivetti الى أنه فى أواسط أفريقيا وجدت أمثلة عدة من الربط بين المعانى الديتية للطعام وبين السن ومواحل الحياة والمركز الاجتماعى والعادات والمعتقدات الغذائية ، فذ كر منها على سبيل المثال وليس الحصر عدم أكل الصبيات للبيض خشية الإنجاب مبكرا ، وعدم أكل الصبيان والبنات للحم السلحفاة خشية الإصابة بحدبة ، وعدم السماح للحامل بأكل اللبن الحامض لأنه يعرض أطفالهن للقىء المستمر ، وعدم السماح أيضا للسيدة الحامل بأكل اللحم والشحم وجلد البطن مخافة أن يولد لها أطفال نوو بطون ضخمة ونهم شديد ، وإعطاء الأطفال لحم الأرانب والغزلان ليكتسبوا المهارة ، وتغذيتهم على لحم الأسماك لأنه غذاء نافع للمخ ومولد للذكاء و الفطنة وتخصيص الكلاوى للشيوخ ، وتخصيص العصافير للصغار ، وكذلك تخصيص أجزاء معينة من الحيوانات ، وبصفة خاصة من القنص للتوزيع تبعا للفئات العمرية فى بعض القبائل التقليدية .

٢ -معانى الطعام الاجتماعية :

ويندرج تحتها العديد من المعانى الاجتماعية المرتبطه بالطعام ، والراسخة فى الأمثلة الشعبية ، والتى نذكر منها على سبيل المثال وليس الحصر مايلى :

٢/١ نسبة بعض الأطعمة إلى الأولياء :

مثل نسبة الترمس إلى سيدى الإنبابى ، والبطاطا إلى سيدى جابر، والخس إلى سيدى المليجى ، وحب العزيز إلى السيد البدوى ..

٢/٢ إطلاق الصفات الحسنة والأسماء المحببة على الفواكه والحلوى :

مثل غزل البنات ، كعب الغزال ، ولقمة القاضى ، وبراغيث الست ، وعين الجمل ، و العنب البناتى ، والبلح الزغلول ، وحب العزيز ، واللديدة ، وعيش السراى ، وخد الجميل ، وقمر الدين ، وكوز الغسل ، وأصبع الست ، وسرة الهانم ، .... الخ .

٣/٢ تسمية الأولاد بأسماء متخذة من المأكولات المستحسنة :

وعادة ما يسود ذلك فى البلاد التى تقل فيها الفاكهة ،من هذه الأسماء على سبيل المثال : تفاحة ، خوخة ، موزه ، مشمشة ، سمسم ، بسبوسة ، مشمش ، فراولة .

٤/٢ إطلاق الباعة الجائلين للفواكه والخضر لبعض التعبيرات التلقائية الشاعرية للفواكه والخضر :

هذه التعبيرات تهدف الى وصف الصنف بصنف أغلى منه أو وصفه بما هو أثمن منه من غير المأكولات ، أو إسناد صفة محببة اليه ، أو نسبتها إلى الأولياء وفيما يلى مثلا لكل منها على التوالى :

" لوز ياترمس " " ياجواهر ياعنب " ، " ياحراتى يامسقى عسل " ، " خسك يامليجى "

٥/٢ إطلاق الأمثال الشعبية المبنية على الأكل أو الطهو :

تعتبر مصر من أخصب بلدان العالم فى إطلاق الآمثال الشعبية المبنية على الأكل والطهو وقد ذكر أمين (١٩٥٣) فى كتابة " قاموس العادات والتقاليد والتعابير المصرية " أن أمثال كل أمة مصدر هام للمؤرخ الأخلاقى والاجتماعى يستطيعون منها أن يعرفوا كثيرا من أخلاق الأمة وعاداتها وعقليتها ونظرتها إلى الحياة .

ويختلف فى ذلك أمثلة البدو عن أمثلة ساكنى السواحل وساكنى المدن :

وقد ذكر غليونجى (١٩٧٩) بعضا من هذه التعبيرات مثل " فرخة بكشك " كمثال لوصف من يتمتع بالمحبة والتدليل ، " عيش وملح " كمثال للوفاء والعشرة الطيبة وكانى ومانى

" كمثال لوصف منتهى التوافق والمودة ومعناها باللغة القبطية السمن والعسل " كما أشار كذلك الى أن واصف (١٩٧١) Wassef قد جمعت نحوا من ٧٧٣ مثلا شعبيا معظمها مبنية على الطعام ، ونذكر منها على سبيل المثال وليس الحصر مايلى :

٢/٥/١ أمثلة شعبية لحسن استقبال الضيف :

"لاقينى ولا تغذينى " :

" لقمة هنية تغذى مية "

٢/٥/٢ أمثلة شعبية للمحبة والوفاء :

"حبيبك يمضغ لك الظلط ، وعدوك يتمنى لك الغلط "

" كل عيش حبيبك تسره ، وكل عيش عدوك تضره "

٢/٥/٣ أمثلة شعبية عن الأكل كوسيلة للتبادل الاجتماعى :

" إطعم الفم تستحى العين "

" اللقمة تدفع النقمة "

: اللى ياكل لوحده يشرق "

٢/٥/٤ أمثلة شعبية عن الأكل كمظهر للتظاهر والتفاخر :

" عرايا مقققفين جابوا لعشاهم ياسمين "

" لولاك ياكمي ماكلت يافمى "

٢/٥/٥ أمثلة شعبية للتعبير عن البخل :

" دخانك عمانا وطعامك ماجانا "

٢/٥/٦ أمثلة شعبية عن الأكل كرمز للقناعة والعزة :

" لقمة جارى ما تشبعنى وعارها تتبعنى "

٢/٥/٧ أمثلة شعبية عن الجوع والشبع :

" آخر لقمة عجين "

" حلال كلنا حرام كلنا "

٢/٥/٨ أمثلة شعبية عن الأكل كرمز لعدم المبالاة :

" خبز بلا إدام ويعزم الجيران "

" كل وإشرب وخل الدنيا تخرب "

٢/٥/٩ أمثلة شعبية عن الأكل كرمز لنكران الجميل :

" تاكل خيره وتعبد غيره "

" زى القط ياكل وينكر "

" أكل أكلهم وكشف سترهم "

أكل عيشك ونتف ريشك "

٢/٥/١٠ أمثلة شعبية عن الأكل كرمز للاستغلال :

" المتعود على أكلك لما يشوفك يضحك لك "

أهم عوامل تكييف العادات الغذائية :

هناك عدة عوامل تلعب دورا هاما فى تكييف العادات الغذائية ولعل من أهمها مايلى :

ا - عامل الموسمية :

مما لا شك فيه أن تعاقب وتسلسل المواسم الزراعية يمثل دورا هاما فى تكييف العادات الغذائية ، بحيث تختلف أغذية الشتاء عن أغذية الصيف ، وكذلك عندما تتوفر بعض المواد الغذائية فى مواسمها بكثره هائلة ، مما يستلزم ضرورة اللجوء إلى اساليب حفظها بطرق مختلفة لحمايتها من عوامل الفساد ، وتقديم أنماط جديدة منها .

٢ -عوامل تاريخية :

ساهمت الحروب والغزوات أو الهجرات فى إدخال أغذية جديذة ، بدأ الناس فى الاعتياد عليها ولنذكر منها على سبيل المثال وليس الحصر مايلى :

١/٢ الدجاج مثلاً لم يعرفه قدماء المصريين إلا فى العصور المتأخرة ، لدرجة أن الفرعون الشهير تحمس الثالث عندما أهديت إليه ثلاث دجاجلت فى إحدى غزواته لبلاد بين النهرين سجل هذه الواقعة فى حولياته .

٢/٢ أدخلت حروب الإسكندر المقدونى قصب السكر للدول التى حاربها . وكذلك بعض المنتجات الغذائية لآسيا .

٣/٢ أدخل الإسلام فى غزواته أغذية جديدة إلى قوائم الأطعمة فى البلاد التى قام بغزوها ومنها على سبيل المثال الأرز والسكر والقهوة والمشمش والبرتقال .

٤/٢ أدخل اكتشاف أمريكا أغذية جديدة مثل الذرة والبطاطس والطماطم والديوك الرومى .

٣ - عامـــل النـــــدرة :

وقد تكون المواد الغذائية إما لنقصها أو تحديد إنتاجها أو نتيجة لحدوث ثورة

تكنولوجية جديدة ترتب عليها تغيير نمط إستهلاكى قديم إلى نمط استهلاكى حديث كما فى اليابان بعد ثورتها التكنولوجية العملاقة ، إذ اتجه استهلاك الأرز الذى يعتبر الطعام الأساسى التقليدى إلى التناقص ، رازداد استهلاك أغذية بروتينية حيوانية غالية لا تنتجها اليابان ، أولا تنتج معظمها ، مما أثر بدوره على العادات الغذائية للشعب اليابانى .

٤- عامل تطوير تكنولوجيا الطهو :

مما لا شك في أن تطور تكنولوجيا الأغذية قد صاحبته ثورة علمية وتطبيقية هائلة ومن ضمنها استنباط الطرق الحديثة واستخدام الأجهزة والالات الحديثة فى تحسين وتطوير طرق طهو الأغذية وعلى سبيل المثال كانت الحبوب تؤكل فى الماضى إما خضراء أو جافة ، والآن بعد تقدم تكنولوجيا الحبوب توجد المئات من الطرق المتعددة لإعداد وتجهيز وطهو الحبوب فى صورة العديد من المنتجات التقليدية وغير التقليدية ، والمتخمرة وغير المتخمرة عالية القيمة الغذائية .

٥ - عامل المحاكاة :

كثير ما يلجأ الكثير من المستهلكين إلى اتباع ومحاكاة البعض فى استهلاك وتداول نوعيات من الأغذية الأقل فى قيمتها الغذائية ، وعزوفهم عن استهلاك وتداول نوعيات أخرى من الأغذية ذات القيمة الغذائية العالية ، مثل انصراف قطاع كبير من المستهلكين عن استهلاك الخبز البلدى الأسمر ذي نسبة الاستخلاص الأعلى وتحولهم الى إستهلاك الخبز الأفرنجى الأبيض ذي نسبة الاستخلاص الأقل ، رغم تميز الخبز الأسمر بارتفاع قينته الغذائية لإحتوائه على الفيتامينات والأملاح المعدنية الموجودة فى النخالة في الوقت الذى يفتقر فيه الخبز الأفرنجى الأبيض إلى هذه العناصر الغذائية ، فضلاً عما قد يسببه من أعراض نقص التغذية فى حالة استمرار التغذى عليه دون تدعيم أو تقوية .

وبالمثل كانت المحارات ، بعض القشريات والقواقع البحرية تعتبر من المنتجات عديمة القيمة التى يقبل عليها المستهلك الأوربى فى الماضى ، ثم أصبحت من المنتجات الفاخرة

التى تقدم على أفخر الموائد فى القصور والفنادق الكبرى ، وبدأ إقبال الناس عليها وشرائها بأغلى الأثمان .

أهم المناهج البحثية لدراسة الأنماط الغذائية :

اتبع الباحثون فى مجالات العادات والمعتقدات الغذائية العديد من المناهج البحثية لدراسة الأنماط الغذائية نذكر منها على سبيل المثال وليس الحصر :

١ - المنهج البيئى : Environmentalism

ويختص هذا المنهج بدراسة وبحث عوامل السببية التى تربط بين البيئه والغذاء والصحة ، لإيمان الآخذين بهذا المنهج بأن الأنماط الغذائية تحددها بالقطع عوامل بيئية .

٢ - المنهج الإقليمى : Kegionalism

ويختص هذا المنهج بقصر مجالات بحثه على مناطق أو أقاليم صغيره محددة ، لإيمان الآخذين بهذا المنهج بأن إنتاج الغذاء وتفضيلة واختياره تحكمه تيارات عالمية كبيرة .

٣ - المنهج الثقافى : Culturalism

ويختص هذا المنهج بدراسة وبحث المعارف والمعالم الرئيسية فى مجالات اللغات والآثار والتاريخ والتقاليد والأعراف والسلوكيات والمعتقدات الدينية ، لإيمان الآخذين بهذا المنهج بأن إنتاج الغذاء وتفضيله واختياره تحكمه ضرورة التبحر والتعمق فى سبر أعماق هذه العلوم لمحاولة الوصول إلى العلاقات التى تربط بينها وبين العوامل والمؤثرة على العادات والمعتقدات الغذائية للشعوب .

٤ - المنهج الغرضى أو الوظيفى : Functionalism

ويختص هذا المنهج بدراسة عوامل الارتباط بين دور العادات الغذائية فى إشباع الاحتياجات الغذائية من جهة واشباع الاحتياجات الاجتماعية من حهة أخرى ، وأن الغذاء

قد يتخذ كعامل يرمز إلى العلاقات الإنسانية وكوسيلة لتدعيم وتقوية أواصر الألفة والصداقة والعلاقات الطيبةبين الدول والشعوب .

هذا إلى أن هذا المنهج الغرضى يميل إلى استخدام الغذاء كعامل مرتبط بعوامل اجتماعية حضرية أكثر من ارتباطه بأغراض التغذية .

وقد أثبتت دراسات تقييم برامج تطوير تغذية الإنسان وتغذية الجماعات أن هذا المنهج يظهر واضحا فى حالة فشل العديد من هذه البرامج ، إذا أغفلت الجانب الإجتماعى غير الغذائى .

٥ - المنهج التخطيطى : Planning

وختص هذا المنهج بدراسة العوامل المؤثرة على إعداد برامج التخطيط الغذائى مع ضرورة ربط ذلك بالعوامل الاجتماعية والثقافية والاقتصادية والدينية والسيكولوجية والسياسية وغيرها ، لتحديد أفضل البرامج الغذائية التى تتفق التى لحد كبير مع ظروف الفرد والجماعة والشعب والدولة ، وتوفر عناصر غذائية عالية القيمة الغذائية ، بأقل تكاليف ممكنة وبأعلى درجة جودة متاحة .

٦ - المنهج الإكلينيكى : Clinical

ويختص هذا المنهج بدراسة عوامل الإنتاج الغذائى وتقويم القيمة الغذائية للأغذية ، ومدى كفاءة الاستخدام البشرى لها ، ودراسة حالات نقص وسوء التغذية ، مع التركيز بصفة خاصة على الأغذية الشعبية. .

الفصل الثالث

العادات الغذائية المصرية الخاطئة .

١ - عادات غذائية مرتبطة بنوعية العناصر الغذائية والقيمة السعرية .

٢ - عادات غذائية مرتبطة بطريقة تجهيز وإعداد وتداول الأغذية

٣ - عادات غذائية مرتبطة بنوعية خاصة من الأغذية .

٤ - عادات غذائية مرتبطة بنوعية خاصة من المشروبات .

٥ - عادات غذائية مرتبطة بالمواسم والأعياد والمناسبات .

٦ - عادات غذائية مرتبطة بقطاعات وفئات خاصة من المواطنين .

٧ - عادات غذائية مرتبطة بالسلوك الغذائى للمصريين .

٨ - عادات غذائية مرتبطة بأساليب العلاج الطبى .

العادات الغذائية الخاطئة

هناك العديد من العادات الغذئية الخاطئة فى حياتنا منها على سبيل المثال وليس الحصر ما يلى :

١ - إن حبنا للحلوى منذ طفولتنا هو أسوأ عاداتنا الغذائية التى تتميز بها دول الشرق وكما ذكر ما كفرلاند فالسكر كما تقول العالمة بوجرت فى كتابها التغذية وكمال الأجسام طعام يدعو إلى الإدمان ، لأن كل من يذوقه مرة يريد المزيد منه ويحاول أن يضيفه إلى أغلب أصناف طعامه . وإذا فتعودنا على طعم السكر يفسد تذوقنا لأى أطعمة أخرى ، وهذا يقودنا إلى تناول أطعمة غير متوازنة فى المواد الغذائية ويغرينا إلى عادة الإكثار من الأكل " ونحن نحتاج إلى فيتتامين ب ليستهلك كل من السكر فى الجسم فإذا لم نأكل الأغذية الواقية مثل الحبوب والخضراوات والفواكة فإننا نفتقر إلى فيتامين ب المركب .

٢ - السعرات الماخوذة من السكر الأبيض المكرر لا تحتوى فيتامينات ولا أملاح معدنية لأنها سعرات حرارية فارغة ، فاستعمال السكر الأبيض (المكرر) يضعف الصحة لأنه يضيف عبئا على الجسم ويزيد من متاعبه فالحلوى والسكويات والجيلاتى والفطائر والمشروبات الغازية والشيكولات كلها تشوه أشكالنا وتسبب لنا مشاكل سوء التغذية .

٣ - نحن نأكل أكثر من اللازم ونشاطنا الرياضى منخفض . ولذلك فمشكلة الإفراط فى الراحة قد قللت من نشاطنا الجسمانى وزادت من إلتهامنا للغذاء .

٤ - نحن لا نأكل دائماً الأطعمة المغنية وانما نختزن فى الجسم السعرات الحرارية الفائضة، فمثلا حبة القمح كمثال القشرة الخارجية (النخالة) تمثل من ٥-١٠٪

وتحتوى على المعادن، الجنين ويعادل ٥٪ من حبة القمح يحتوى على الفيتامينات والزيوت، الاندوسبرم النشوى ويعادل ٧٠ – ٨٠ من حبة القمح بعد ما يستبعد منها الجنين والغلاف الخارجى فى عملية الطحن تعتبر ناقصة غذائيا ، فنحن نأكل أساسا النشويات ولذلك معظمنا يختزن السعرات ويسير وأمامه كرش كبير كالسيدة الحامل .

٥ – عدم تناول وجبة الإفطار مما يؤدى إلى نقص مستوى السكر فى الدم ويؤدى إلى صداع واضطربات معدية وهزال وعصبية ، فكثيرون منا يهملون هده الوجبة ولكنهم يأكلون بين الوجبات أطعمة مختلفة ، وهذه عادة سيئة من شأنها أن تفسد أى برنامج للتحكم فى الوزن ، ويوجد آخرون يأكلون وجبتين فى اليوم فقط ولا يأكلون وجبة الإفطار بل يشربون فنجان شاى أو قهوة ، ويأكلون معه قطعة يابسه من الخبز (كسرة خبز) ، وفى الظهر يأكلون طعاما بسيطا ويعتبر العشاء وجبتهم الرئيسية ، مما يكون كيلوجرامات الوزن الزائد فى أجسامهم لذهابهم للنوم بعد العشاء ، وبقاء أجسامهم حتى صباح اليوم التالى بغير حركة تذكر مما يعمل على تخزين طاقة أغذية العشاء على شكل دهن تحت الجلد ، وبتراكم الدهن يزيد وزن الجسم من ٢٠ – ٣٠ كيلوجرام أو أكثر بعد عام واحد أو أكثر ويصبح الشخص بدينا يحمل هذه الكيلوجرامات الزائدة على هيكله العظمى تماما كالشخص الذى يحمل تلفزيونا ملونا ٢٦ بوصة يوميا، ويصعد به السلم وينزل وينام وهو رابضٍ على صدره وكتفيه طوال حياته . هل هذا معقول ؟

٦ – نحن نأكل طعامنا بسرعة وأحيانا نزدرده إزداراد ، ولا نمضغ ببطء ، مما يسبب عدم تمام الهضم وربما عسر الهضم وعدم كمال الامتصاص .

٧ – نحن نأكل الخبز الأفرنجى وكثير منا يفضله عن غير علم على الخبز الأسمر ، رغم أن الأول أقل فى القيمة الغذائية عن الثانى .

٨ - بيع الحلوى والمرطبات والمياه الغازية فى كنتين المدارس وخارجها للطلاب وسهولة وجودها فى محيط المدرسة ، ونظرا لأن هذه الأغذية عالية الطاقة واستهلاك الطلاب لها يقلل من شهيتهم فى تناول وجباتهم الغذائية اليومية الأساسية . فاستهلاك المشروبات الغازية والحلوى يعود على الجسم بفائده أقل بكثير من الفائدة العائدة عليهم من اللبن والفواكة والخضر والحبوب التى تدخل فى وجباتهم الأساسية .

والمشكلة الحقيقة هى أن الطلاب والتلاميذ فى الجامعات والمعاهد العليا والمدراس إذا خيروا بين المشروبات الغازية والحلوى وبين اللبن والفاكهة والخضر لاختاروا بدون تردد الأقل فائدة غذائية .

٩ - إهمالنا للاطعمة الطازجة ونادرا ما نتناولها فى كل وجبة . والخضر والفاكهة أطعمة حيوية وكما يقول ما كفرلاند فإنه لا مفر من أنك ستصبح نصف ميت إذا تناولت أطعمة نصف ميتته طول الوقت . وعلينا ان نهتم بالأطعمة الطازجة وطبق السلطة فى وجباتنا .

١٠ - اسرافنا فى تناول الأغذية الكمالية (المنبهات مثل الشاى والقهوة ومشروبات الكولا التى تحتوى على الكافيين فضلا عن التنين فى الشاى .

١١ - تناول البيض النيىء مع اللبن الطازج يؤدى إلى اتحاد مركب الافيدين Avidin الموجود فى زلال البيض مع البيوتين Biotin الموجود فى اللبن ، ويتكون مركب معقد لا يتحلل بالعصارات الهاضمة أو الاحماض ، وبهذا يحدث نقص البيوتين فى الجسم ولا نستفيد أيضا من الأفيدين ، أي لا نستفيد من كل من اللبن والبيض رغم أنهما من الأغذية البروتينية عالية القيمة الحيوية .

ويفقد الأفيدين قدرته على الاتحاد مع البيوتين بالتسخين ، ولذلك فالبيض المسلوق لا يعمل سحب للبيوتين من الجسم .

١٢ – تسود بين الشباب عموما والبنات خصوصا عادة العزوف عن شرب اللبن الحليب ، بينما يتناول البعض اللبن الحليب بكميات دون الحد الأدنى المطلوب ، مما يترتب عليه نقص مستوى الكاليسوم والريبو فلاقين فى الشباب عموما وفى البنات خصوصا فى الأسرة المصرية .

١٣ – عدم اهتمام الفتيات بتناول الأغذية الغنية بالحديد أو تناول أقراص الحديد مع الوجبات مع حاجتهن الماسة إليه أكثر من الاولاد ، لتعويض الفقد الحادث شهريا نتيجة عملية الحيض Menstruation ، خاصة وأن الدورة الشهرية تكون غزيرة عند نسبة ليست بالقليلة من السيدات والبنات المصريات ، وهذه عادة خاطئة لأنه يترتب عليها إصابتهن بالانيميا Anemia ، ونقص نسبة الهيموجلوبين فى الدم ، واحساسهن بالضعف ، وشعورهن بالتعب والدوخة والاجهاد أثناء العمل طوال اليوم ، أو بمجرد بذل أدنى مجهود .

١٤ – لجوء معظم طلاب المدارس والجماعات إلى تناول الأكلات الخفيفة بين الوجبات Be-tween - meal eating مما يجعلهم لا يقبلون على الوجبات الساخنة فى الغذاء ويجعل هذه الأكلات الخفيفة Snacks تمثل نحو ١٥ ٪ من دخلهم السعرى اليومى .

١٥ – اعتماد معظم المواطنين على الكربوهيدرات كمصدر للسعرات اليومية ، بحيث تمثل الكربوهيدرات نحو ٦٥ ٪ – ٧٠ ٪ من احتياجاتهم السعرية اليومية .

١٦ – انتشار ظاهرة إقبال المواطنين على تناول المشروبات الغازية بالرغم من أن قيمتها الغذائية تنحصر فى احتوائها على المواد السكرية فقط . وتزداد المشكلة حدة الان فى الريف المصرى بعد التطور الكبير الذى طرا على عاداته الغذائية ، حيث يقبل الناس على شراء المشروبات الغازية (الكازوزة كما يطلقون عليها) رغم إرتفاع سعرها ، ويتركون اللبن رغم أنه يباع بسعر أقل فى القرى من سعر المشروبات الغازية ، وأنه أغنى كثيراً فى المواد الغذائية اللازمة للجسم .

١٧ – إنتشار ظاهرة شرب الشاى الأسود المغلى عقب الوجبات بالقرى والنجوع ، وعلى فترات طوال اليوم ، وهو يحتوى على نسبة عالية من الكافيين والتنين ، وتوجد هاتان المادتان فى البن أيضاً ، ولذلك فان شرب القهوة والشاى بكثرة يسبب تأثير الكافين كمادة منبهة على الجهاز العصبى والقلب والكليتين ، مما يزيد فى إفراز البول ، وتأثير التنين على الأغشية المخاطية والفم والمعدة والأمعاء فضلاً ن أن له تأثيراً قابضاً مما يسبب الإمساك .

ويعتبر الإكثار من شرب الشاى المغلى والقهوة عادة غذائية سيئة مضرة بالجسم وبالصحة العامة للمواطنين عموماً ، والأطفال ومرضى القلب ومرضى أرتفاع ضغط الدم خصوصاً .

١٨ – تسود عادة تناول البيض النيئ فى الأرياف للإعتقاد السائد عند بعض الريفيين أنه أكثر فائدة للجسم من البيض المطهى ، وهو إعتقاد خاطئ ، فالبيض المطهى سهل الهضم والإمتصاص ويستفيد منه الجسم بدرجة كبيرة ، أما البيض النيئ ، فهو صعب الهضم ، وتكون إستفادة الجسم منه أقل بكثير من البيض المطهى ، ولا يفقد البيض المسلوق مثلاً شيئاً من قيمته الغذائية عند سلقه بينما إذا طالت مدة السلق وأرتفعت درجة الحرارة يصبح عسر الهضم نوعاً .

١٩ – تسود بين ربات البيوت عادة تقطيع اللحوم وتركها فى الماء لفترة من الزمن (حوالى ١/٢ ساعة) قبل طهيها لاعتقادهنم أن ذلك يحسن من الصفات الأكلية للحم المطهى، وهذا إعتقاد خاطئ لأن بعض المواد الغذائية تتسرب من اللحوم المقطعة إلى ماء النقع الذى لا يستعمل ، وإنما تلقيه ربات البيوت فى الحوض ، وبذلك تفقد اللحوم جزءا هاماً من قيمتها الغذائية فى صورة بروتينات ودهون وأملاح معدنية وفيتامينات قابلة للذوبان فى الماء .

٢٠ – تميل ربات البيوت إلى غمر السمك والجمبرى فى كمية كبيرة من الماء عند سلقه ، مما يؤدى إلى تأثر الفيتامينات القابلة للذوبان فى الماء مثل الثيامين والريبوفلافين

والنياسين التى تتأثر بعمليات الطهى ، خصوصاً فى عملية السلق ، وتفقد فى ماء السلق مع جـزء من البروتـين والـدهن والأمـلاح المعدنيـة القابـلة للذوبان . ولتقليل هذا الفقد فى القيمة الغذائية للأسماك المسلوقة يجب إستعمال كميات قليلة من الماء عند سلقها .

٢١ – تسود فى الأرياف عادة شرب اللبن المحلوب توا دون غليه لإعتقادهم أن اللبن فى هذه الحالة لازال بخيره وأن التسخين يؤدى إلى ضياع قيمته الغذائية ، وفى الحقيقة فإن غلى اللبن أو بسترته ، له تأثير طفيف على قيمته الغذائية ، حيث لا يفقد منه سوى فيتامين ج وهو أصلاً لا يحتوى على الكثير منه ، فضلاً عن أن اللبن يساعد على ترسيب جزء بسيط من الكالسيوم ، ومع ذلك فإن التخلص من الميكروبات الضارة المرضة للإنسان أفيد كثيراً لحماية صحة المستهلكين من مخاطر شرب اللبن المحلوب حديثاً بدون تسخين .

٢٢ – تسود فى الأرياف عادة تسبيك الخضر Stewing عن طريق طهيها فى وعاء محكم الغطاء على نار هادئة باستعمال كمية قليلة من السائل لمدة طويلة أكثر من اللازم، لإعتقادهم بان ذلك يحسن من طعمها ، وعلى العكس ينتج عن ذلك فقد فى بعض الفيتامنات وتأثر نكهة الخضر لحد كبير .

٢٣ – تسود فى الريف المصرى عادة عدم غسل الخصر التى تأتى تواً من الحقل والتى تؤكل نيئة مثل الخضر الورقية (خضر السلطة) والجزر والخيار والخس ، وأكلها مباشرة لإعتقادهم أن " الخضار الجاى من الغيط نظيف وما فيش داعى لغسله " وهـذه الخضـر غير المغسولـة قد تكون وسيلـة سريعة لنقـل جراثيـم الأمـراض للمستهلكين.

٢٤ – إسـتغناد بعض ربات البيوت عن جزء كبير من الخضر عند غسلها وتنظيفها وتقشيرها وإعدادها للطهى أو للأكل نيئـة ، والمفـروض ألا يستغنى إلا عن الجزء التالف فقط.

٢٥ - تلجأ بعض ربات البيوت إلى تقطيع الخضر قطعاً صغيرة عند عمل السلطة مما يعرض جزءاً كبيراً من سطحها للجو فيزيد الفقد فى الفيتامينات القابلة للأكسدة مثل فيتامين ج ، وهذه عادة خاطئة وينبغى عدم تقطيعها قطعاً صغيرة وإضافة القليل من الخل وعصير الليمون إلى السلطة للإحتفاظ باكبر كمية ممكنة من فيتامين ج .

٢٦ - تميل معظم ربات البيوت إلى غمر الخضر فى الماء بكميات كبيرة ثم سلقها مباشرة وهى عادة خاطئة ، والمفروض إستخدام كميات قليلة من الماء لغلى الخضر ، مع ضرورة غلى الماء أولاً قبل وضع الخضر فيه لإختصار مدة الطهى والمحافظة على أكبر قدر ممكن من العناصر الغذائية ، ومراعاة تقليل التقليب قدر الإمكان أثناء الطهى .

٢٧ - تقوم معظم ربات البيوت بالقاء ماء سلق الخضر وهذه عادة خاطئة ويجب إستعمال ماء السلق لعمل حساء أو صلصة ، لانه يحتوى على بعض الفيتامينات والأملاح المعدنية الذائبة .

٢٨ - تقوم كثير من ربات البيوت بالتخلص من الكثير من الأوراق الخارجية للخضر الورقية مثل الكرنب والخس ، مما يفقدها جزءاً من المواد الغذائية ، وعادة ما تحتوى الأوراق الخارجية الأكثر أخضراراً ذات اللون الداكن على نسبة أعلى من الكاروتين، فضلاً عن أن أوراق الكرنب الخارجية تكون أغنى فى فيتامين ج والحديد من الأوراق الداخلية .

٢٩ - تقوم معظم ربات البيوت عند إعداد اللحوم للطهى بالتخلص من العظام والأجزاء المختلفة عن عملية الإعداد والتقطيع ، وينبغى إستعمالها فى عمل حساء أه بهريز يستفاد به فى طهى الأطعمة الأخرى .

٣٠ - تسود بين المواطنين عادة غرف وتقديم الأغذية فى أطباق مملوءة بكميات كبيرة تزيد عن حاجة الشخص ، مما يجعله يترك جزءاً منها فى الطبق يستغنى عنه ، وهذا بدوره

يشكل فاقداً كبيراً على المستوى القومى وبالمثل فى حالة الخبز ، ولذلك فإنه قد يكون من الأوفق عند تقديم الأغذية إستخدام أطباق أصغر حجماً لترشيد الإستهلاك ، وكذلك تقطيع الخبز .

٣١ – تقوم بعض ربات البيوت بالتخلص من الجزء المتبقى من الأطعمة المطهية فى الحال بعد تناول الطعام ، وترشيداً للإستهلاك ينبغى الإحتفاظ بهذا الجزء الزائد عن الحاجة فى الثلاجة المنزلية لتقديمه فى وجبه أخرى ، بعد تدعيمه بمواد أخرى لتقليل الفاقد والتنويع .

٣٢ – لا يهتم القرويون بطبق السلطة فى وجباتهم اليومية ، ولا يعطى له إهتمام خاص إلا فى شهر رمضان المعظم ولا يعتنى إلا بتقديم الخضر المخللة منزليا عالية الملوحة ، نظراً لأن القيمة الغذائية للسلطة غير واضحة فى أذهان القرويين .

٣٣ – من العادات الغذائية الخاطئة السائدة فى الريف المصرى أن الجبنة القريش غير مفيدة غذائياً (ما فيها خير على حد قول الفلاحين) ولذلك فإن الكميات التى تستهلك منها فى الريف أقل بكثير مما كان معتقداً ، ذلك لان القرويين يضيفون كميات كبيرة من الملح للجبن ويضعونها فى المش لحفظها لمدد أطول ، وفى نفس الوقت يمكنهم تناول كميات صغيرة من الجبن المالح مع كميات كبيرة من الخبز .

٣٤ – هناك عادة غذائية خاطئة سائدة بين كثير من المواطنين وهى أن كثرة تناول الفيتاميات يزيد من القيمة السعرية للأغذية لدرجة النشاط Pep ، وهذا غير صحيح حيث أن لزيادة تناول الفيتاميات Hypervitaminosis أضرار صحية كبرى.

٣٥ – توجد ظاهرة قيام بعض المواطنين فى بعض قرى مصر العليا بأكل لحم الفئران البرية والفئران الحقلية وبالذات التى تعيض فى حقول القمح ، وذلك لتوفرها بدون ثمن من جهة ولاعتقادهم أن لحم الفئران وخاصة لحم الفئران الصغيرة (يطلق على الفأر

الصغير فى منطقة مصر العليا الزجيم) أفضل من لحم الأرانب من جهة أخرى ، وهذه عادة غذائية خاطئة ولم يثبت صحة ذلك ، وهى ظاهرة محدودة الإنتشار حالياً وبصدد الإندثار بعد تقدم الوعى الصحى عند المواطنين .

٣٦ – هناك عادة غذائية خاطئة سائدة بين المواطنين فى مصر وهى أن الناس يفضلون أن يكون الشاى عسلاً أسود ، بمعنى أنهم يحلون كوب الشاي بما يتراوح بين ٤–٦ ملاعق من السكر ، وهذا فى حد ذاته يعتبر معدلاً زائداً ، ولو أنهم عرفوا أن كثيراً من علماء التغذية يسمون السكر بالسم الأبيض لأضراره الغذائية ، لتحتم عليهم أتقاء هذه الأضرار بتقليل كميته الى الحد الأدنى ما أمكن ذلك .

وربما يكون من الأفضل شرب الشاى محلى بمعلقة واحدة من السكر أو بدون سكر تماماً ، لكن المشكلة تكمن فى أنه من الصعب جداً القضاء على عادة غذائية خاطئة راسخة عند كل الناس ، فلا يمكن أن نقول للعامل أو الفلاح أو الموظف لا تشرب الشاى صباحاً لان الشاى ضار ، أو أشربه بمعلقة واحدة من السكر أو بدون سكر لان ذلك أفضل لصحتك ، لأن أحداً لن يسمع هذا الكلام بل على العكس ستأتى هذه النصيحة بنتيجة عكسية ، سيضطر المواطن إلى شرب مزيد من الشاى ليعدل مزاجه الذى إنحرف بسبب عدم شرب الشاى .

٣٧ – يسود بين المواطنين عادة الأكل بكميات زائدة عن الحاجة أينما وجدت فرصة لتناول الطعـام ، وعدم كبح جماح النفس أمام الأغذية الفاتحة للشهية والحلوى ، وهذه عادة خاطئـة وسيئـة لأنـه يترتب على ذلك زيـادة متوسط الـوزن عن الـوزن العـادى بالنسبـة للمـواطـنين، خـاصة إذا علـمـنـا أنـه حتى الحيـوان لا يـأكل أبـداً إلا فـى حالـة إحساسـه بالجـوع ، فمـا بالـنا بـالإنسـان الـذى كرمه اللـه .

٣٨ - تسود بين المواطنين فى الصعيد تناول أغذية ثقيلة فى وجبة الإفطار مثل الخضار المطبوخ ، واللحوم والدواجن والشوربة ، وهى عادة خاطئة لأنه من الأفضل تناول وجبات خفيفة فى الإفطار بشرط أن تعطى الإحتياجات السعرية اللازمة للفرد ، لأن القناة الهضمية تكون فى فترة راحة نسبية بعد صيام نحو من ٨ - ١٠ ساعات على الأقل هى فترة النوم السابقة لوجبة الافطار .

٣٩ - تسود بين معظم المواطنين عادة الأسراف فى شرب الماء اثناء تناول وجبات الطعام مما يخفف من العصارة المعدية ويقلل من كفاءة عملية الهضم وبالتالى يقلل من معدل الاستفادة من الوجبات الغذائية ، وهذه عادة غذائية خاطئة ينبغى تلافيها والاكتفاء بشرب ما يتراوح بين ١/٢ - ١ كوب ماء من الماء على الأكثر أثناد الوجبة الغذائية ، ويمكن شرب الماء تبعاً للرغبة قبل الوجبة الغذائية ، أو بعدها بساعتين على الأقل .

٤٠ - تنتشر بين المواطنين عادة عدم أكل البيض أو السمك أثناء الإصابة بالزكام والانفلونزا ونزلات البرد ، لإعتقادهم أن هذه الأغذية تؤدئ إلى تأخير الشفاء فى هذه الحالة ، وهذا إعتقاد غير صحيح نظراً لأن المريض فى هذه الحالة يكون أكثر إحتياجاً إلى البروتينات الحيوانية المصدر عما لو كان سليماً بدون إصابة بهذه الأمراض ، لتدعيم جهازه المناعى وإمكانه التغلب على المرض فى أقصر وقت ممكن .

٤١ - تسود فى قوى ريف مصر ونجوعها عادة طهى الطعام طهيا زائدا بهدف جعله رخوا جدا سهل البلع ، وهذا عادة غذائية خاطئة نظرا لأن الغذاء الزائد الطهى ينزلق بسهولة من الفم الى المرىء فالمعدة دون هرس أو مضغ جيد ، وبدونما خلط جيد باللعاب، فضلا عن أن الغذاء المطهى طهيا عاديا يتم مضغه جيدا ويساعد على تقوية اللثة والأسنان والقواطع ويمتزج جيداً مع اللعاب .

٤٢ – تنتشر عادة نقل اللحوم من المجازر والأسماك من المصايد فى عربات مكشوفة معرضة للتلوث ، وعدم تخزينها مبردة فى ثلاجات عرض أو وحدات تبريد ، وكثيرا ما تعرض فى بعض محلات الجزارة الصغيرة والمتوسطة فى الجو العادى على درجة حرارة الغرفة العادية لفترات ليست بالقصيرة ، مكشوفة للذباب والحشرات الأخرى ، أو لفها فى شاش غير نظيف ، مما قد يتسبب فى تغير لونها ، وظهور روائح غير مرغوبة بها نتيجة حدوث تفاعلات كيميائية وميكروبيولوجية ، تخفض من قيمتها الغذائية ودرجة جودتها وخواصها العضوية الحسية ودرجة تقبل المستهلك لها ، وهذه عادة سيئة ينبغى الإقلاع عنها والاهتمام بنقل وتداول اللحوم باتباع الأساليب الصحية السليمة .

٤٣ – تنشر بين كثير من المواطنين عادة غذائية سيئة وهى ترك الأغذية المطهية الساخنة مكشوفة بدون تغطية حتى تبرد ثم يأكلونها مما يعرضها للتلوث بالغبار وخلافه من الجو ، وينبغى الاهتمام – لكافة الاعتبارات الصحية – بتغطية الأغذية سواء الساخنة أو الباردة وعدم تركها معرضة للتلوث .

٤٤ – هناك عادة غذائية سيئه تسود فى الأحياء الشعبية وهى لف بعض الأطعمة والحلويات فى ورق الصحف وورق الكراريس والكشاكيل المدرسية المستعملة عند بيعها ، مما يعرضها للتلوث بالأحبار المختلفة وبالمواد الضارة بالصحة ، وينبغى إرشاد المواطنين والبائعين عن طريق وسائل الأعلام المختلفة لتلافى ذلك .

٤٥ – توجد عادة غذائية سيئة سائدة فى المسامط ومحلات بيع الكشرى ، حيث يتم إعادة تسخين الكرشة والسقط والاكارع والممبار والكشرى البايت المتبقى من اليوم السابق لدرجة حرارة غير كافية لقتل الميكروبات ، مما لا يمنع التلوث الميكروبى بها ويجعلها تشكل خطرا على الصحة العامة للمواطنين ، وينبغى إرشاد المواطنين والبائعين عن طريق وسائل الأعلام المختلفة لتلافى ذلك .

٤٦ – يميل بعض المواطنين الى اكل الخيار مقشورا وهذه عادة غذائية خاطئة لأن تقشير الخيار يفقده محتـواه من فيـتامين أ الموجـود أصـلا فى القشره الخضـراء ، وينطبق نفس الشىء على القثاء ، ولذلك فأنه من الأفضل أكل ثمار الخيار والقثاء بدون تقشير.

٤٧ – توجد عادة غذائية خاطئة فى الأرياف وصعيد مصر هى انتشار عادة عدم تنويع الوجبات الغذائية فى الأسر الريفية ومنطقة مصر العليا ، والاعتماد على جزء كبير منها على الأغذية الرخيصة مثل المش والدقة والسريس والجلوين والباذنجان والفلفل المقلى وقشر النارنج المخلل فى شرش الجبنة والبتاو والبامية والملوخية المطهية ،يترتب على ذلك حرمان المواطنين بهذه المناطق من عناصر غذائية ضرورية لا يتم تعويضها على مدار السنه ، والمفروض أن يعاد النظر فى التخطيط لاعداد الوجبات الغذائية المتوازنة المتنوعة بما يكفل إعطاء أجسام المواطنين فى الريف احتياجاتهم من العناصر الغذائية الضرورية بكميات كافية ، لأن معظم اغذيتهم الحالية مجرد أغذية مالئة وليست أغذية واقية ، لافتقارها إلى البروتينات الحيوانية المصدر مثل اللحوم والأسماك والألبان والدواجن ، ومنتجاتها ، مع ضرورة تدعيم وجباتهم أيضا بالبليلة باللبن والفريك كعناصر غذائية مكملة مستبدلة لجزء من النشويات السائدة والاهتمام بإدخال الفواكه والخضر الطازجة ضمن هذه الوجبات .

٤٨ – لا زالت عادة أعطـاء الطفل لحوم حتى سن الثانية أو حتى سن الفطام إحدى العادات السائدة فى بعض الأسر بحجة أنه لم تتكون له أسنان بعد بدرجة كافية لتقطيع اللحوم، ولا يعطونه ألا الخضر المطهيـة فقـط ، رغم أنـه فى احتيـاج ضـرورى إلى اللحوم لنموه إلى جانب الخضـر المطهية أو الطازجة فى هذه المرحلة العمرية الهامة .

٤٩ – لا زالت فى بعض قرى مصر العليا وبعض الارياف عادة قصر اكل الخضر المطهية على ربة البيت والأبناء ، وإستئثار الاب فقط باعتباره راعى الأسرة وكبير العائلة بكل

أو أغلب كمية اللحوم أو البروتينات الحيوانية المصدر ، لاعتقاد ربة البيت أنه الوحيد الذى يبذل الجهد الذى يحتاج إلى تعويض ، وطبعا هذا غير صحيح ، وينبغى نشر الوعى الغذائى بين الأسر الريفية .

٥٠ – تنتشر فى الأرياف عادة تسميد الخضر القريبة من سطح التربة بالاسمدة البلدية التى هى عبارة عن مخلفات وروث حيوانات المزرعة وزرق الدواجن ، وهى تعتبر مرتعا خصبا للميكروبات و جراثيم التربة مما قد يؤدى إلى تلوث الخضر . ويكمن الضرر هنا فى أن بعض المواطنين يأكل هذه الخضر بعد جمعها مباشرة من الحقل بدون أن يقوم بغسلها وهذا عادة غذائية سيئة ينبغى التخلص منها نظرا لأن تلامس ثمار هذه الخضر وازهارها أو الجزء الذى يؤكل منها بسطح التربة المختلط بالأسمدة البلدية يؤدى الى تلوثها تلوثا مباشراً ، وخاصة الأجزاء التى تؤكل طازجة مثل الكرفس ، والبقدونس ، والفلفل ، والخس ، والفجل ، والجرجير ، والفراولة .

٥١ – يقوم بعض منتجى الخضر بغسل الخضر فى الترع والمياة الراكدة والمصارف الصغيرة لإزالة ما بها من طين وأتربه وشوائب ، ثم عرضها للبيع ، هذا يودى إلى تلوثها من المياه الراكدة ، فضلا عن أنه تزداد حمولتها الميكروبية ، ويمكن أيضا أن يزيد الذباب من تلوثها أثناء العرض . كذلك اعتاد باعة الترمس نقع بنور الترمس الجافة فى أجوله فى مياة الترع قبل اعداده للتداول للمواطنين ، وهذه عادة غذائية سيئة يترتب عليها تلوث الترمس بالكائنات الحية الدقيقة الكامنة فى مياة الترع .

٥٢ – تنتشر فى كثير من الأسر المصرية عادة الإقلال من تناول الخضراوات الطازجة والمطهية فى الأعياد والمناسبات الدينية ، اعتماد على الزيادة النسبية فى استهلاك اللحوم والفتة والثريد ، وهذه عادة خاطئة نتيجة لحرمان الجسم فى هذه الأوقات من القيمة الغذائية التى تضيفها الخضروات الطازجة والمطهية إلى وجبات المواطنين .

٥٣ – تنتشر فى بعض محافظات الصعيد عادة عدم تقديم اللحوم فى المآتم ودور العزاء والاكتفاء بتقديم الخضر المطهية فقط بدون صلصة أو عصير الطماطم كنوع من

مظاهر الحداد على الفقيد ، لاعتقادهم أن اختفاء اللون الأحمر من الوجبة يعتبر دليلا على الحزن ، وليس لهذه ، العادة الغذائية أساس علمى .

٥٤ - تنتشر عادة عزوف الكثير من المواطنين عن أكل بيض الأنواع الأخرى من الدواجن مثل بيض البط ، وبيض الأوز لاعتقادهم أن قيمته الغذائية وخواصة العضوية الحسية أقل من تلك المناظر لها فى الدجاج ، وهذا غير صحيح ، ويجب أن ندخل بيض الدواجن وليس بيض الدجاج فقط فى غذائنا بحيث يأكل الفرد السليم منا من ٣ - ٤ بيضات أسبوعيا على الأقل ، ويحسن أن يقل هذا المعدل نسبيا فى المرحلة العمرية ما بعد الأربعين .

٥٥ - تنتشر عادة استبعاد بعض المواطنين للأنسجة الغدية والأعضاء الأخرى للحوم مثل المخ ، والقلب ، والكبد ، والطحال ، والكلى ، والرئه من أطباق اللحوم التى تقدم مع وجباتهم من حين الآخر وهذا خطأ كبير لأن استبعاد هذه الأعضاء Organs يعنى استبعاد الكثير ممايمكن أن يحصلوا عليه من العناصر الغذائية الهامة ، مثل الفيتامينات والأملاح المعدنية والبروتينات الهامة جدا بالنسبة لهم بالإضافة إلى ما تمدنا به اللحوم منها .

٥٦ - تسود فى قطاع الحرفيين عادة أعطاء العمال الذين يبذلون جهدا بدنيا عنيفا كميات كبيرة من السكر أو المواد النسوية بكميات كبيرة ، بحجة أن ذلك يقاوم شعورهم بالتعب ويحفزهم على مزيد من بذل الجهد ، وهذا خطأ جسيم لأن الجسم تزداد احتياجاته الى الثيامين (فيتامين ب١ B1) كلما زاد استهلاك الفرد من الكربوهيدرات ، وقد يفسر هذا بأن الثيامين جزء من أنزيم يلعب دورا هاما فى تحليل الكربوهيدرات والأنزيمات ضرورية جداً أثناء العمليات الفسيولوجية ، لذلك يزداد حاجة هؤلاء العمال الكادحين إلى الثيامين كلما زادت نسبة الكربوهيدرات التى تحرقها أجسامهم .

ومن جهه أخرى فان هؤلاء العمال على العكس فى حاجة إلى وجبات غذائية متنوعة تتكون من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون ، والسبب فى ذلك أن السكر والنشا

يؤديان إلى حدوث زيادة سريعة فى سكر الدم ، ولكنه سرعان ما تهبط على أثر ذلك نسبة السكر مما يؤدى بدوره إلى نقص نسبة السكر فى الدم ، إذا استمر العامل فى بذل المجهود الشاق دونما تعويض .

٥٧ – تسود بين معظم المواطنين عادة إدمان حب أكل المخللات والمواد الحريفة والتوابل مع الأغذية ، وهذه عادة خاطئه لأن الاكثار منها يسيىء إليهم غذائيا أكثر مما يفيدهم ، وينبغى الإقلال من تناولها بقدر المستطاع .

٥٨ – تسود بين معظم المواطنين عادة إضافة الملح بكميات كبيرة فى أغذيتهم ، وهذه عادة غذائية خاطئة لأنه كلما زادت نسبة الملح فى أنسجة الجسم أحتفظ بماء أكثر لتحقيق التوازن ، وهى حالة غير مرغوب فيها من الناحية الصحية ، فضلا عن أن الملح قد يثير الجهاز الهضمى ويؤثر فى عملية الامتصاص .

ومن هنا ينبغى ألا يكثر المواطنين عموما ، والأطفال والمرضى خصوصا من نسبة الملح فى الطعام .

بيد أنه قد يكون الملح مرغوبا فيه فى حالات الجو الحار نظرا لأن كثرة العرق تجرد الجسم من نسبة غير قليلة من الملح ، ولما كان ذلك يعقبه شرب كميات كبيرة من الماء فإنه يلزم امداد الجسم بالملح تفاديا لنوبات الأغماء أو الانهيار .

٥٩ – تسود عادة قيام بعض المدربين بتدريب الرياضيين على ممارسة الرياضات العنيفة وبذل الجهد البدنى العنيف بعد الأكل مباشرة ، لاعتقادهم أن ذلك يوفر للرياضى السعرات اللازمة له فيتحسن مستوى أدائه ، وهذا خطأ نظرا لأن بذل الجهد العنيف بعد الأكل مباشرة يعطل عملية الهضم ، فى حين أن ممارسة الرياضة المعتدلة بعد الأكل بنحو ساعة يساعد على الهضم .

٦٠ – من العادات الغذائية السيئه السائدة بين المواطنين عدم تعديلهم لكميات الطعام التى كانوا يتناولونها وكذلك فى أنواعها مع تقدمهم فى العمر ، لإعتقادهم أنهم لا زالوا

شبابا وبصحة جيدة ، وبأن التعديل لا ينبغى أن يحدث الا فى حالة الإصابة بالمرض ، ومن ثم فإنهم يفرطون فى تناول الطعام ، والانقياد لشهوة الأكل ناسين أو متناسين إن للسن أحكاما وأن للمعدة طاقات محدودة تتمشى مع مراحل التقدم فى العمر ، وإن كانت طبعا هناك حالات شاذة حيث لا تتأثر المعدة فى بعض فى الأفراد بالتقدم فى العمر .

٦١ – تسود بين معظم المصريين عادة غذائية سيئه وهى تناول طعام الإفطار على عجل ، أو تناول البعض لوجبة الغذاء فى المكاتب بسرعة أثناء العمل ، وذلك يعمل ، على اضطراب الهضم لأنه من المفروض أن يأكل الأنسان على مهل ويمضغ الطعام جيداً لأن المضغ الجيد يعتبر أحد العوامل الواقية من اضطرابات الجهاز الهضمى ، فضلا عن أن المضغ الجيد للطعام يجعلنا نقتع منه بكميات أقل ونشعر بمتعة أكبر من خلال الأحساس بنكهته ومذاقه ، وما أحلى استحلاب الطعام وتناوله على مهل ومضغه جيداً وببطء .

وهذا وينبغى أن ينطبق ذلك على كافة الأطعمة حتى تلك التى يبدو أنها ليست فى حاجة الى المضغ مثل منتجات الألبان ، وعصائر الفواكة ،عصائر الخضر واللبن ، وذلك لأن الهضم الجيد ضرورى بوجه خاص للأطفال والشيوخ لضعف أسنان الأطفال من جهة ، وعدم وجود أسنان أو وجود أسنان قليلة عند الشيوخ ، لا تكفى لطحن الطعام إن لم يكونوا قد ركبوا أطقم أسنان صناعية .

٦٢ – يلاحظ انتشار عادة استخدام بعض المواطنين من كبار السن والذين يستعملون أطقم أسنان صناعية للأطعمة الصلبة والأطعمة الثقيلة مثل اللحوم ، لاعتقادهم أن هذا يعطيهم نوعا من الثقة فى محاكاة الشباب، " وأن الدهن فى العتاقى " كما يقولون أن هذه الأطعمة تنسيهم أن معداتهم أصبحت لا تقوى على تناول هذه الأطعمة ، على الأقل من الناحية السيكولوجية ، مما يرفع معنوياتهم نظرا لأنهم لا يعترفون بالأمر الواقع وتكون النتيجة أرهاق جهازهم الهضمى ، وضعف صحتهم العامة وهذه عادة غذائية خاطئة ينبغى الإقلاع عنها .

٦٣ – هناك اتجاه غذائى جديد ظهر بين بعض المواطنين يرمى إلى الاقلال من الأغذية التى تستلزم جهدا فى المضغ والإكثار من الأغذية الطرية وشرب السوائل والأكثار من أكل السكر والحلويات ، وهذه عادة غذائية خاطئة نظرا لأن هؤلاء المواطنين ينسون أن ذلك يؤدى إلى تسوس الأسنان أو يجعلها عرضه للتسويس ، لأن الأسنان تحتاج إلى رياضة القضم والتكسير والهرس وحرمانها من هذه الرياضة يضعفها ويسرع من تسويسها ، فضلا عن أن إلاكثار من أكل الحلوى يسبب تخمرا فى الفم ، ويقلل من نسبة قلوية الدم والأنسجة ، ويضعف الأسنان أيضا . كذلك فإن معظم المواطنين تفتقر أغذيتهم إلى المصادر الغنية فى فيتامين ج والأملاح المعدنية بصفة عامة وهى من العوامل الهامة الواقية من تسويس الأسنان وأمراض اللثة .

ومن العجيب حقا أن الأسنان المصابة واللثة المريضة تنشأ من التغذية الخاطئة ، وأن التغذية تزداد سوءا فى حالة ضعف الأسنان وقصورها عن مضغ الطعام جيدا ، ونقلها للميكروبات والجراثيم إلى الجهاز الهضمى .

٦٤ – هناك عادة غذائية سيئة منتشرة بين ربات البيوت فى مصر وهى ميلهن إلى تحسين مذاق ونكهة الخضروات المطهية عن طريق إغراقها فى المسلى البلدى ، ومزجها بالتوابل وخاصة الحريفة ، وترك الطعام على مواقد الطهى (البوتاجاز) لمدة طويلة بعد نضجة مما يسبب الأضرار الصحية لأزواجهن وأولادهن ولهن طبعا ، بالاضافة إلى أنهن يقمن بإعادة تسخين الطعام أكثر من مرة بعد أخراجه من الثلاجة مما يجعله عسر الهضم .

وهذه العادة ينبغى الإقلاع عنها ، كما أن استخدام الدهن الحيوانى Animal Tal-low والمسلى Ghee لايفضل استخدامه الا لأصحاب المعدات السليمة، ولكن باعتدال. ويتحتم الاستغناء عنها فى حالة إعداد طعام الأطفال والمتقدمين فى العمر ، وأصحاب المعدات أو الأكباد الضعيفة أو المريضة حيث تستبدل فى هذه الحالات بالزيوت النباتية السائلة، وليست بالزيوت النباتية المهدرجة Hydrogenated. plant oils

٦٥ – هناك عادة غذائية دخيلة على الأسرة المصرية ظهرت فى السنوات الأخيرة وهى تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفزيون والفيديو ، حيث تلتف الأسرة حول التلفزيون أو الفيديو لمشاهدة فيلم أو مسرحية أو تمثيلية وأمامـها كميات كبيرة من الطعام ، ويترتب على ذلك تناول كميات كبيرة من الأغذية المتنوعة بدون وعى ، مع طلب المزيد من المشهيات والتوابل الحارة والمسليات مثل المكسرات (النقل) والفول السودانى واللب ، والمشروبات مثل المشروبات الغازية ، والشاى ، والقهوة ، وأحيانا البيرة ، والحلوى مثل الهريسة والبسبوسة والبقلاوة .... الخ .

وهذا لا يجعل الفرد يتناول طعامه على مهل بل يلتهمه بسرعة ولا يمضغه جيدا ولذلك فإنه لا يشعر بالشبع ولا يساعد المعدة على أداء عملها على الوجه الأكمل .

فضلا عن أن تناول المشهيات والتوابل الحارة أثناء تناول الطعام يزيد من صعوبة التحكم فى الشهية للأكل .

والمفروض تعديل هذا السلوك الغذائى بحيث يكون هناك أسلوب محدد لتناول الطعام يبدأ بعدم تغيير مكان تناول الطعام حتى لا تكون هناك فرصة لالتهام اَية كميلت من الطعام فى أى مكان مع عدم الانشغال بأنشطة أخرى أثناء تناول الطعام مثل مشاهدة التلفزيون أو الفيديو أو قراءة كتاب أو قراءة جريدة ، مع أفضلية اختيلر الأطباق الأصغر حجما لتناول الطعام بها ، حتى يشعر الفرد بالرضا وعدم الحرمان .

٦٦ – تسود بين المواطنين عادة أكل سندوتشات البطاطس المحمرة وخاصة بين الطبقات الكادحة مثل الحرفيين وعمال البناء وعمال التراحيل ، وكذلك طلبة المدارس والمعاهد والجامعات وغيرهم ، وهى عادة خاطئة نظرا لأنه بصفة عامة يستحسن من الناحية الغذائية السليمة عدم زيادة نسبة السعرات المأخوذة من المواد الكربوهيداتية عن ٦٥٪ من قيمة السعرات الكلية اليومية . بل إنه من الأفضل أن يكون التوزيع السعرى للعناصر الغذائية فى المتوسط بالنسبة للدخل السعرى اليومى على النحو التالى :

فى الوجبات الغذائية يكون نحو ٥٠ – ٦٠ ٪ من الطاقة تأتى من المواد الكربوهيدراتية، و٢٥ – ٣٠٪ من الطاقة تأتى من المواد الدهنية ، ١٠ – ١٥٪ من الطاقة تأتى من المواد البروتينية ، وطبعاً كلما قل المستوى الاقتصادى للفرد زادت نسبة المواد الكربوهيدراتية فى الغذاء ، نظرا لأنها أرخص مصادر الطاقة من جهة ، ويمكنها أن تحل محل البروتين من جهة أخرى . أما الدهون فهى غير اقتصادية ، لكنه من المؤسف حقا أن نسبة السعرات التى تأتى من المواد الكربوهيدراتية فى الوجبة قد تصل إلى ما يتراوح من ٨٥ – ٩٠٪ فى بعض القرى ،النجوع .

٦٧ – تسود بين معظم المصريين عادة تقديم البطاطس المطبوخة ، والأرز المطبوخ والخبز فى وجبة واحدة وكلها مصادر كربوهيدراتية وتعتبر هده الوجبة غير متوازنة غذائيا وهى عادة غذائية خاطئة شائعة ، وينبغى الإقلاع عنها ومراعاة اختيار العناصر الغذائية بدقة عند إعداد الوجبات بما يكفل توفير الوجبات المتزنة عالية القيمة الغذائية.

٦٨ – تسود فى بعض المدن المصرية عادة أكل الكشرى فى شندوتشات من الخبز البلدى ، وهذه عادة غذائية خاطئة ، حيث إن ذلك يؤدى إلى زيادة السعرات التى تأتى من المصادر الكربوهيداتية فى الوجبة على حساب السعرات الأخرى التى تأتى من الدهون والبروتينات .

٦٩ – تسود بين بعض المواطنين عادة شرب حساء الرجلة كعلاج للنقرس Gout (داء الملوك) والتهابات المفاصل ولمنع الحرقان الذى يصاحب نزول البول ولم يثبت طبيا صحة ذلك .

٧٠ – تسود بين سكان الصحارى عادة العزوف عن أكل القواقع التى تأوى فى الصحراء مع ما يعانونه من نقص ملموس فى البروتينات ، لاعتقادهم أن طعمها غير مقبول وأنها سامة ، وهذه عادة غذائية خاطئة باعتبارها ليست ضارة لهم .

٧١ – تسود بين المواطنين عادة غلى اللبن حتى قرب الفوران وعدم تقليبه ، وهى عادة خاطئة لأن درجة الحرارة لا تقل فى هذه الحالة إلى درجة الغليان والمفروض أن لاتخدعهم طبقة القشدة Cream التى تطفو على السطح ، بل يجب أن يقلب اللبن جيداً بعد تكوين هذه الطبقة لضمان تجانس درجة حرارته ووصوله لدرجة الغليان ، حماية للصحة العامة للمستهلك .

٧٢ – تسود بين معظم السيدات المصريات عادة عدم تعريض أجسادهن للشمس مخافة اكتساب بشرتهن للون الأسمر أو اللون البنى الشيكولاتى ، وكذلك فانهن لا يقمن بتعريض أطفالهن أيضا للشمس وبالذات للأشعة فوق البنفسجية خلال فترات النهار ، ونظرا لنقص فيتامين (ب) أصلا عندهن وعند أطفالهن فى معظم الأحوال ، فإنه يترتب على هذه العادة الخاطئة ظهور حالات الكساح Kichitis ولين العظام فى الأطفال نتيجة عدم اكتمال تكلس العظام ، وحدوث ضعف عام فى الهيكل مما يودى إلى حدوث حالات تشويهات مختلفة ، مثل تضخم الرسغ ومفاصل الركبة والكيعان ، وضيق القفص الصدرى ، والتواء الأرجل ، وحدوث تشويهات فى العمود الفقرى ، مع تعطيل نمو الجسم . واستمرار هذه الخالات دون علاج يؤدى إلى إصابة الأطفال أيضا بقصر القوام .

أما السيدات فإنهن نتيجة هذه العادة الخاطئه يصبن بحالة ضعف وراتخاء فى أرجلهن وهى ما يطلق عليها " مصطلح الأرجل المرملادية " . Marmalade legs

٧٣ – تسود بين السيدات المصريات المرضعات عادة عدم تناولهن للبقل والبصل والثوم وذلك لاعتقادهن أن هذه الأغذية تفسد ألبانهن ، مما يسبب عزوف أطفالهن الرضع عن الرضاعة ، ولم يثبت صحة ذلك طبيا .

٧٤ – تسود فى بعض القري المصرية عادة تدليك العمور (وهو مابين الأسنان من اللحم (وهو جمع مفرده عمر) عند فطام الطفل وبدء ظهور أسنانه بشحم

الدجاج، وكذلك تدليك اللثة بـه ، لاعتقـاد القرويـين إن ذلك يسهـل خـروج الأسـنان . ولـم يثبـت طـبيا صـحة ذلك .

٧٥ – يقبل المواطنون بشغف على تناول اللانشون المقطع إلى شرائح) والسلامى (نوع من أنواع السجق المشهورة) وهى عادة سائدة بينهم ، لاعتقادهم أنها أغذية حيوانية المصدر ، عالية القيمة الغذائية وخالية من دهن ولحم الخنزير ، والحقيقة فإن دهن الخنزير Lard ولحم الخنزير Pork يضافان حتماً إلى اللانشون والسلامى والسيرفيلات والمورتدلا وغيرها من أنواع السجق المتداولة محلياً ، وفى الخارج ولا توجد أنواع منها على الإطـلاق خاليـة من دهـن أو لحـم الخنـزير أو من كلاهما ، ومن ثم فإن أكل هذه المنتجـات يعتبـر عادة خاطئة ينبغى الإقـلاع منها لاعتبارات دينيـة وصحيـة .

٧٦ – يسود فى منطق مصر العليا (صعيد مصر)عادة إنتاج الخبز البتاو ، والخبز الزلوط غير كامل التخمر لاعتقادهم أنها أفيد من الناحية الغذائية عن الخبر المتخمر الذى يتم إنتاجه فى الوجه البحرى ، وهذه عادة غذائية خاطئه نظرا لأن عدم تخمر الخبر تخمرا كاملا يؤدى إلى احتوائه على حامض الفيتيك phytic acid بكميات مرتفعة ، والذى يمنع الاستفادة الكاملة من معادن الكالسيوم والزنك والحديد ، نتيجة ارتباطه معها مكونا أملاح الفيتات غير الذائبة ، التى لا يستفيـد منها الجسم ، فضلا عن إن وجـود هـذا الحامـض بكميات مرتفعـة نسبيا يؤدى أيضا بدوره إلـى عـدم الاستفـادة الكامـلة للجسم مـن الأغذيـة التـى تحتـوى عـلى هـذه العناصر المعدنيـة الثلاثـة ، ونتيجة لأنها ستلقى نفس المصير .

٧٧ – هناك عادة منتشرة فى صعيد مصر وهى إعطاء الأطفال بعد الختان كميات كبيرة من الرمان أو عصير الرمان ، وذلك لتعويض الدم المفقود أثناء عملية الختان وهذه عادة غذائية خاطئة ولم يثبت علميا صحة ذلك .

٧٨ – تنتشر بين معظم المواطنين المصريين عادة الإفطار صبيحة يوم عيد الفطر على الكعك والغريبة والبسكويت ، وهى عادة غذائية خاطئة نظرا لأن المعدة لا تكون مجهزة – بعد صيام شهر رمضان المعظم – لا ستقبال هذه النوعيات من الأغذية الغنية فى المواد الدهنية مما يسبب حالات التلبك والمغص وعسر الهضم .

٧٩ – تنتشر فى مصر العليا عادة شرب المراة المعسرة فى الولادة للقرفة لاعتقاد السيدات أنها تسهل عملية الولادة وتسرع من الطلق ، ولم يثبت طبيا صحة دلك .

٨٠ – تنتشر بين المواطنات المصريات عادة أكل مسحوق الكمون المخلوط مع زيت مخزون (قديم) لاعتقادهن أن ذلك يقطع كثرة دم الحيض أثناء الدورة الشهرية وهى عادة خاطئة لم يثبت صحتها طبيا .

٨١ – تسود بين السيدات القرويات عادة أكل السمسم المقشور لاعتقادهن أن ذلك يساعد على سرعة التخلص من دم الحيض الفاسد ، ولم يثبت صحة ذلك طبيا .

٨٢ – تسود بين السيدات فى منطقة مصر العليا عادة غلى اللبان الدكر فى الماء وشرب المحلول الناتج ليساعدهن على التخلص من دم الخيض الفاسد بسرعة ، وعدم إصابتهن بالوهن أو الغثيان أثناء الدورة الشهرية ، وأحتفاظهن بحيويتهن ، وليس لذلك أساس من الصحة .

٨٣ – هناك عادة شائعة في الريف المصرى وهى تسخين مسحوق الزبيب مع الماء وتقديمه دافئا للأطفال لمنع الإسهال وظاهرة الجفلف عندهم ، ولم يثبت صحة ذلك طبيا .

٨٤ – تنتشر فى بعض القرى المصرية عادة تقديم البيض المسلوق فى الخل بعد تبريده وتقشيره للأطفال كعلاج الحالات الإسهال ، ولم يثبت صحة ذلك طبيا .

٨٥ – تسود فى بعض مناطق مصر العليا أكل عصيدة الذرة بالسمن وقليل من اللبن الرائب لعلاج حالات الإسهال واضطراب المعدة ولم يثبت طبيا صحة ذلك .

٨٦ – تنتشر بين المصريين عادة أمراض سوء التغذية فى المدن على وجه الخصوص ، وليس نتيجة نقص التغذية وأنما نتيجة الإفراط فى تناول الطعام بكميات كبيرة من الأغذية الغنية بالسعرات الحرارية أزيد من الحاجة ، فضلا عن سوء اختيار أصناف الأطعمة المختلفة ، وهذه عادة خاطئة ينبغى عنها .

٨٧ – يلاحظ أنه فى الطبقات المتوسطة الدخل نجد أنهم يعيشون على نوعية معينة من الطعام ، فمثلاً هم يكثرون من السندوتيشات الجاهزة (ساندويتشات الفول والشرائح اللانشون والطعمية والباذنجان والبطاطس المحمرة) والمش واللحوم المعلبة (اللانشون المعلب ، والبولى بيف المعلب) والسجق والخضر المعلبة ، حيث إنها بالنسبة لهم أرخص سعراً من الأطعمة الطازجة ، أسهل تحضيراً وإعداداً . وقد يكون سبب هذه العادة الخاطئة أيضاً جهلهم بالقيمة الغذائية العالية للأغذية الطازجة وأهميتها لهم ، وهذه عادة غذائية خاطئة الإقلاع عنها .

٨٨ – تسود بين الطبقات الغنية عادة الإكثار من تناول الأطعمة المعاملة كيميائياً أو المنقاه (النشويات النباتية) والحلويات والأشربة المحلاة بالسكر ، أكثر بكثير من الأطعمة الطازجة والعصائر الطبيعية والخضراوات والبروتينات الحيوانية المصدر بالدرجة الأولى، مع إنخفاض إعتمادهم على النشويات مثل الخبز والأرز ، ويزداد إستهلاكهم من السكر والحلويات والفطائر والدهون الحيوانية المصدر وهذا يؤدى ليس فقط إلى البدانة وإنما يؤدى أيضاً إلى سرعة النمو فى السن الصغير ، والخصوبة الزائدة وكما يعجل بالشيخوخة المبكرة.

٨٩ – تسود فى الطبقات الفقيرة عادة حصول الفرد على ٧٥٪ من السعرات الكلية على صورة نشويات (مثل القمح والذرة والأرز الخ) . وعادة ما تكون الأغذية البروتينية من مصدر نباتى ، وكذلك القليل من الدهون الموجودة فى الغذاء تأتى من مصادر الخضروات النباتية .

٩٠ - تسود بين المواطنين عادة عدم المحافظة على الرشاقة بعد الأربعين ، والتى كانوا يتمتعون بها فى مرحلة الشباب ، وميلهم إلى الترهل وزيادة وزنهم عن المعدل الطبيعى نتيجة لتخزين السعرات الزائدة على هيئة دهون ، ولزيادة نسبة الدهون فى الدم وخاصة الكولسيترول والجليسريدات الثلاثية .

٩١ - تسود بين بعض المواطنين المصريين عادة تناول قليل من المشروبات الكحولية لإعتقادهم أن قليلاً من الخمر والبيرة يصلح المعدة ، وهذه عادة خاطئة لأن تناول المشروبات الكحولية وأدمانها تدريجياً يؤدى إلى حدوث نقص فى فيتامين ب (الثيامين) وحامض الفوليك .

٩٢ - تسود بين المصريين حديثاً عاتدة نقص الألياف فى طعامهم عن طريق ميلهم إلى استهلاك الأطعمة النقية ، والمعاملة كيميائياً ، والمنقاة الخالية من الألياف ، مثل إستهلاك الحبوب المقشورة (كالأرز) أو المطبوخة والمنخولة (كالدقيق الأبيض) مما يمنع من دخول هذه الألياف إلى الأمعاء ويحرمهم من فائدتها ، ولذلك فإن هذه الألياف يزال معظمها عند طحن القمح إلى الدقيق الأبيض ، وتزال جميعها عند صناعة السكر من القصب أو البنجر ، وكذلك كل الأطعمة التى تحتوى على الدقيق الأبيض والسكر مثل الفطائر والجاتوهات ، هى أغذية غنية بالسعرات الحرارية فقيرة فى الألياف ، وأكلها عادة غذائية خاطئة ، لأنها لا تتفق مع وظيفة الأمعاء وتسبب حدوث الإمساك.

فضلاً عن أنها تؤدى إلى زيادة الطاقة المتولدة منها نتيجة سرعة إمتصاص هذه النشويات النقية وتسببها فى حدوث البدانة ومضاعفاتها . ونتيجة لنقص الألياف فى الوجبة المصرية تحدث بعض الأمراض ، مثل ارتخاء القولون وتقلصاته ، وحدوث أمراض القولون العصبي ، وضعف الحركة الدورية للامعاء الغليظة والإمساك.

وقد يسبب الإمساك حالات الحزق الشديد أثناء عملية التبرز ، مما ينجم عنه حدوث فتق

فى الحجاب الحاجز ، أو زيادة الضغط فى الأوردة ، مما يساعد على تكوين الدوالى فى الساقين.

٩٣ – تسود بين المصريين عادة أكل اللحوم المدهنة والمقليات والمحمرات فى الدهون ، وحب أكل لية الضأن والدهون الحيوانية الأخرى ، والمخ ، والقشدة ، والزبدة وهذه عادة خاطئة لانها تسبب أضرارا صحية.

٩٤ – تنتشر عادة تناول بعض البسكويت أو الكيك فى الإفطار مما يساعد على إفراز كمية من الأنسولين عادة ما تكون أكثر من الكمية اللازمة لحرق النشويات التى يتناولها الشخص فى الإفطار ، ويعمل الأنسولين الزائد على خفض مستوى السكر فى الدم وبذلك يؤدى إلى الشعور بالجوع والحاجة إلى تناول المزيد من السكر والنشويات . وهذه عادة خاطئة بيدأن تناول وجبة عالية فى نسبة البروتينات فى الصباح مثل البيض أو اللبن أو اللحوم يساعد على خفض الشهية.

٩٥ – تنتشر بين المصريين عادة إغفال تناول العيش السن أو العيش البلدى بالرده (حيث يفركوا الردة من الخبز) والخضر الطازجة مثل الجزر والخس والجرجير والفواكهة الطازجة رغم غناها فى الألياف وانها تساعد على الشعور بالشبع والإمتلاء وفى نفس الوقت لا تعطى سعرات عالية.

٩٦ – تنتشر بين المصريين عادة تناولهم للدهون المشبعة مثل الزبد والسمن البلدى وبعض أنواع السمن الصناعى وجلود الدجاج ولحم الضأن والمخ وصفار البيض والكبد والكلاوى والشيكولاته .

والاعتياد على تناول الدهون المشبعة والإكثار منها يعتبر من العوامل الرئيسية المؤهلة للإصابة بتصلب الشرايين . ولذلك ينبغى التقليل من تناول هذه الدهون المشبعة.

٩٧ – تسود بين الموطنين عادة أكل الفسيخ والسردين المملح أو الملوحة أو السمك المجفف (سمك البكالاة) فى غذاء اليوم الأول من عيد الفطر بعد صيام شهر رمضان المعظم ، وهذه عادة خاطئة تسبب إرهاقاً للمعدة بعد طول صيسام وينبغى الإقلاع عنها.

٩٨ – تسود بين المواطنين عادة أكل كميات كبيرة من الفطير والرقاق المحشو باللحم المفروم ولحم الضأن المشوى والفتة وشربة اللحم الضأن ولية الضأن فى غذاء أيام عيد الأضحى ، وهذه عادة غذائية خاطئة لأنها تسبب حالات عسر الهضم والتلبك المعدى وينبغى الاعتدال فى أكل اللحوم فى هذه الحالة.

٩٩ – هناك عادة غذائية سائدة فى صعيد مصر وهى أكل الكبد نيئاً لإعتقاد المواطنين أن ذلك يقوى المفاصل والبنية ، ولم يثبت صحة ذلك طبياً .

١٠٠ – تسود بين المواطنين عادة استهلاك كميات كبيرة من الحلوى البلدية (السمسمية ، الحمصية ، الفولية ، الملبن ... إلخ) والكنافة والقطايف والجلاش فى المواسم والموالد والمناسبات والإحتفالات ، وهذه عادة غذائية خاطئة تضيف إلى الجسم سعرات زائدة دونما مبرر ، وينبغى الإقلاع عنها كنوع من الترشيد الغذائى لاستهلاك السكريات من جهة ، ولحماية صحة المواطنين من جهة أخرى .

١٠١ – تسود فى مصر العليا عادة عدم تناول الاسماك أو الملوخية فى حالة أصابتهم بالكسور ، لاعتقادهم أنها تؤخر من التئام الكسور والعظام ، وهذه عادة خاطئة لا أساس لها من الصحة .

١٠٢ – تسود بين السيدات المصريات عادة غمر الدجاج المجمد فى الماء لتسييحه Thaw-ing بسرعة وهذه عادة خاطئة لأن ذلك يسبب فقد الكثير من العناصر الغذائية القابلة للذوبان فى الماء مثل الأحماض الأمينية والأملاح المعدنية ، والبروتينات الذائبة ، والفيتامينات الذائبة فى الماء .

١٠٣ – هناك عادة سائدة بين البنات المصريات وهى أكل الخضار المطبوخ فقط دون الصلصة ، علماً بأن الأخيرة تحتوى على معظم العناصر الغذائية القابلة للذوبان ذات القيمة الغذائية العالية ، مثل الفيتامنيات القابلة للذوبان ، والأحماض الأمينية القابلة للذوبان والأملاح المعدنية القابلة للذوبان .

١٠٤ – يلجأ معظم الصائمين فى شهر رمضان إلى شرب الماء بكثرة وخاصة الماء المثلج مع بداية وجبة الإفطار ، وهذا يودى إلى تخفيف العصارة المعدية التى تساعد على هضم الطعام ، وهذه عادة غذائية خاطئة ينبغى الإقلاع عنها وإستبدالها بتناول إما كوب عصير فاكهة طازج غير مبرد ، أو كوب عرقسوس ،أو تناول كوب لبن دافئ ، أو تناول كوب من منقوع البلح فى اللبن ، أو كوب من الشوربة الدافئة الخفيفة غير الدسمة ، التى تنبة الدورة الدموية بالمعدة مما يساعد على الهضم ، أو تناول كوب من الخشاف (منقوع البلح والتين والقواصيا والزبيب والمشمشية) أو تناول ثمرة أو ثلاث ثمرات مع نصف كوب من الماء غير المثلج لتهيئة المعدة لإستقبال الطعام بعد ١٥ ساعة من الصيام، ثم تأديه صلاة المغرب ، وبعدها مباشرة تناول وجبة الإفطار التى يجب أن تكون متوازنة ، بحيث تحتوى على البروتينات والنشويات والخضرلوات بمقادير متناسبة.

١٠٥– تقترن بشهر رمضان عادة تقديم أطباق حلوى شرقية مميزة كالكنافة والقطائف والجلاش والبسبوسة والفطذائر والبقلاوة وهى تصنع بصفة أساسية من الدقيق والسمن البلدى والسكر ، والإضافات الأخرى مثل المكسرات (النقل) والإسراف فى تناولها ، وهى عادة غذائية خاطئة لأنها كلها مواد غذائية تمد الجسم بقدر كبير من الطاقة ، وإذا زادت الكميات المتناول منها عن الحد المعقول المناسب فإنها تتحول إلى دهون

تترسب وتختزن فى الجسم ، ومن الأفضل تقديم هذه الأطباق المقترنة بشهر رمضان مـرة أو مرتين أسـبوعـياً على الأكثـر على أن تعتمـد مائـدة إفطـار رمضـان عـلى الخضــراوات والبروتيـنات فى يـوم تقديـم هـذه الأصناف ، حتى تكون الوجبة متزنة . ويجب الإقلاع عن هذه العادة تماما لمرضى السكر والضغط والقلب وتصلب الشرايين .

١٠٦ - يلجأ معظم الصائمين فى شهر رمضان إلى تحميل المعدة فوق طاقتها فى وجبة إفطار رمضان بما يلتهمونه من أصناف متعددة مختلفة وبكميات هائلة ، مما يؤدى إلى ارتباك المعدة وحدوث حالات عسر الهضم والإنتفاخ الذى قد يكون مصحوباً بالإسهال أو المغص ، وهذه عادة خاطئة ينبغى الإقلاع عنها لأنها فضلاً عن كل هذه المتاعب التى تحدث للجهاز الهضمى ، فإنها تؤدى بدورها إلى انتفاء الهدف من صوم شهر رمضان لأن الصوم يعمر الباطن والشبع يعمر البطون وشتان بين الاثنين . وكما يقول الإمام الجويرى : " إذا كان للجسم من الجوع بلاء فإن للقلب به ضياء وللروح به صفاء ، وللسر لقاء وحين يدرك السر اللقاء ، وتجد الروح الصفاء ، ويجد القلب الضياء، فأى ضير إذا لقى الجسم البلاء ".

١٠٧ - تنتشر بين معظم المصريين عادة غذائية خاطئة وهى عدم الاهتمام بفن تجهيز المائدة وكيفية وضع الأطعمة عليها ، فعملية تناول الغذاء ليست ميكانيكية تعنى مجرد حشو المعدة بالطعام ، ولكن المسألة أعمق من ذلك وينبغى الإهتمام والحرص على طريقة تقديم الطعام بالطرق الجذابة لمن سيتناوله ، لأنه من الناحية السيكولوجية تتذوق العين الطعام قبل اللسان.

١٠٨ - تنتشر بين المصريين عادة غذائية خاطئة وهى كثرة الإقبال على تناول المخللات وقت وجبة إفطار شهر رمضان ، وهى عادة ضارة بالصحة لأن المخللات تجعلهم يشربون

كميات كبيرة من الماء لتخفيف آثار الملح الزائد فى المخللات ، ويجب الحذر من الإكثار من تناول الماء فى وجبة الإفطار فى شهر رمضان لتخفيفه للعصارة الهاضمة ، وتقليل كفاءة عملية الهضم بالتبعية بالإضافة إلى أن وجود نسبة عالية من الملح قد يؤدى إلى ارتفاع ضغط الدم.

١٠٩ - تنتشر بين المصريين فى شهر رمضان عادة غذائية خاطئة وهى تناول بعض الحلوى والفطائر والمكسرات والمرطبات والمسليات ما بين وجبتى الإفطار والسحور ، وكذلك متابعة برامج التليفزيون لساعات طويلة ، وهذا يؤدى بدوره إلى الإحساس بالوخم والترهل وزيادة الوزن ومن الأفضل الخروج بين وجبتى الإفطار والسحور وممارسة رياضة المشي لمدة تتراوح من ساعة إلى ساعتين على الأقل حيث يفقد الجسم نحو ٢٠٠ سعر حرارى لكل ساعة مشى.

١١٠ - يغفل بعض الصائمين فى شهر رمضان وجبة السحور ، وهذه عادة خاطئة ، نظراً لا وجبة السحور وجبة أساسية لاغنى عنا للفرد الصائم ، للمحافظة على حيويته ونشاط جسمه خلال ساعات الصيام بالنهار (نحو ١٥ ساعة) ويجب أن تكون ذات مواصفات خاصة من أهمها أن تكون خفيفة حيث ينام الفرد بعد وجبة السحور وصلاة الفجر مباشرة ، ويفضل أن تكون مكونة من الجبن أو بيضة واحدة مسلوقة مع قليل من الفول المدمس المنزوع القشرة والمضروب فى الخلاط ، مع قطعة واحدة من الخبز الأسمر ، وكوب من اللبن الزبادى المنزوع الدسم ، مع ثمرة فاكهة واحدة ، مع الخس أو الخيار لما لهما من تأثير مرطب ، ويتجنب أكل المخللات فى وجبة السحور ، وعدم الإكثار من الملح فى هذه الوجبة . ويمكن بعد الإنتهاء من وجبة السحور تناول كوب شاى محلى بمعلقة واحدة أو معلقتين سكر على الأكثر.

١١١ – تغفل السيدات الصائمات وكذلك بعض كبار السن من الصائمين فى شهر رمضان من تناول كبسولات الفيتامينات طوال الشهر ، وهذه عادة غذائية خاطئة نظراً لأن تناول هذه الكبسولات يضيف إلى الجسم الحيوية المطلوبة أثناء الصيام ، ويمنع حدوث حالات نقص التغذية .

١١٢ – يبدأ بعض الصائمين وجبة إفطارهم فى شهر رمضان بتناول كوب من شراب قمر الدين المثلج ، وهذه عادة خاطئة ، لانها تشكل عبئاً ثقيلاً على معدة خاوية بعد صيام لمدة ١٥ ساعة ، ثم يتناولون وَجبة ثقيلة دسمة مما يسبب عسراً فى الهضم وإضطراباً فى المعدة . وينبغى الإقلاع عن ذلك .

١١٣ – تسود بعض المصريين المدخنين عادة خاطئة وهى بدء إفطارهم فى الصباح المبكر باستحلاب بضع حبات من الملح وتدخين سيجارة أو أكثر على الريق وكذلك بدء إفطارهم فى شهر رمضان – بعد صيام ١٥ ساعة تقريباً – بنفس النظام ومن الخطأ إتباع هذه العادة الخاطئة لأن بدء الإفطار بتدخين سيجارة ومرور الدخان فى القصبة الهوائية والإنسان صائم ، أو بعد فترة طويلة من الصيام قبل مرور أي طعام ، يضر الجهاز التنفسى ويعوق عملية الهضم وإفراز العصارات المعدية ، ويقلل من شهية المدخن لتناول الطعام . ولكل هذه الإعتبارات ينبغى الإقلاع عن هذه العادة سواء فى حالة الإفطار اليومى أو إفطار شهر رمضان.

١١٤ – تسود بين جميع الأسر المصرية عادة إعداد كميات كبيرة من الأطعمة تفوق لحد كبير احتياجات الأسرة ، وخاصة فى شهر رمضان ، مما يؤدى بدوره إلي الغاء مبدأ ترشيد الاستهلاك الغذائى من أساسه وزيادة معدلات الاستهلاك من جهة ، وزيادة معدلات الفاقد الغذائى من جهة أخرى ، وهذه عادة غذائية سيئة ينبغى الإقلاع عنها تماماً لعدم إرهاق المعدة وميزانية الاسرة . ويجب على ربة البيت إعداد الطعام بصفة عامة وفى شهر رمضان بصفة خاصة بكميات مناسبة حتى يتعود كل فرد من أفراد الاسرة

على الحصول على إحتياجاته فقط دونما زيادة غير مرغوبة ، مما يساعد على تقليل معدلات الاستهلاك والفاقد لحد كبير.

١١٥ – يسود بين معظم الأسر المصرية حب إستخدام المسلى الطبيعى أو المسلى الصناعى أو مخلوط منهما فى التحمير ، وهذه عادة خاطئة ، ويفضل استخدام قليل من الزيوت النباتية بدلاً منه ، نظراً لأنها أقل خطراً على الصحة العامة للإنسان ، بشرط ألا تستخدم هذه الزيوت فى التحمير أكثر من مرتين فقط ثم الإستغناء عنها.

١١٦ – تسود بين معظم الأسر المصرية عادة التهافت على شراء الخضر والفواكه فى أول موسم إنتاجها بأسعار مرتفعة جداً مما يرهق لحد كبير ميزانية الأسرة دونما داع ، والواجب على كل أسرة أن تحرص على شراء الخضر والفواكه فى مواسم وفرتها وعدم محاكاة البعض فى هذه العادة الغذائية السيئة.

١١٧ – تغفل معظم الأسر المصرية تقديم عصائر الخضر والفواكه الطازجة لافرادها رغم إنها تعتبر المصدر الأساسى لامداد الجسم باحتياجاته اليومية من الفيتامينات والأملاح المعدنية ، وهذه عادة خاطئة وينبغى على ربة الاسرة الاعتماد على تقديم هذه العصائر لافراد الاسرة ، لأن ذلك يساعد أيضاً على تقليل معدلات استهلاك السكر فى عمل الحلوى ، وخاصة فى شهر رمضان ، ويمكن اعتبار كوب عصير الخضر أو الفواكه عنصراً غذائياً هاماً من عناصر الوجبة الغذائية المتزنة .

١١٨ – تسود بين غالبية الاسر المصرية عادة إعداد وتكوين الوجبات الغذائية بطريقة عشوائية غير مدروسة لا تخضع لأى تخطيط غذائى ومن ثم فان معظم هذه الوجبات تكون عادة غير متزنة ولا تحتوى علي جميع العناصر الغذائية سواء من ناحية الكم أو النوعية.

وفى معظم الأحوال يغلب على الوجبة المصرية تكوينها من عنصر غذائى واحد ، بمعنى أن تكون أساساً من الكربوهيدرات مثل الخبز والأرز والبطاطس أو المكرونة مع

إستخدام القليل من الزيوت أو الدهون . والمفروض فى هذه الحالة إستكمال هذه الوجبة عن طريق إضافة بعض البروتينات وعصائر الفواكه أو الخضراوات ، لكى تصبح الوجبة متزنة متكاملة غذائياً .

١١٩ – تميل معظم ربات البيوت المصريات الى الطرق الأكثر تعقيداً فى طهى الطعام مثل التحمير والتسبيك ، ولا يفضلن الطرق الأبسط والأفضل مثل إعداد وتجهيز الأطعمة نيئ فى نيئ ، أو إعداد الأطعمة المشوية فى الفرن ، أو الأطعمة المسلوقة فى حلل الضغط . والتى لا تتطلب إضافة زيوت أو دهون قد يضر إستخدامها – بكثرة الصحة العامة للمواطنين ، وينبغى الإقلاع عن هذه العادة الغذائية الخاطئة.

١٢٠ – تحرص بعض الاسر المصرية على إقامة الولائم والعزائم وخصوصاً فى شهر رمضان مما يترتب عليه إنفاق مبالغ كبيرة لهذا الغرض واستنزاف ميزانية هذه الأسر، وإذا كان هناك بد من إقامة هذه الولائم والعزائم فيكفى أن تقدم ربة البيت لضيوفها وجبة غذائية مكونة من صنف واحد من السلطات ، ونوع واحد من الفواكه ، وبذلك فإنها تكون قد قامت بواجب الضيافة بطريقة سليمة وبسيطة دونما إسراف فى حدود إمكانيات كل أسرة وبدون أن تلجأ إلى الاستدانة.

١٢١ – يلجأ بعض المواطنين إلى عادة تعاطى النشوق أثناء الصيام فى شهر رمضان وهذه عادة خاطئة وقد أشار الدكتور طنطاوى (١٩٨٨) مفتى الجمهورية ، إلى أنه من الأمور التى تبطل الصيام إدخال عين من الظاهر إلى الباطن عمداً ، سواء أكان مطعوماً أو غير مطعوم ، ومنه الدخان المعروف والنشوق المسئول عنه وذلك لأن الإنسان يرغب ذلك ويشتهيه فاذا إستعمله فإنه يتكيف به ويشعر باشباع حاجته ... ولحديث: انما الفطر مما دخل ...) فتعميم فى الداخل يدل على أنه مفطر سواء كان مطعوماً أو غير مطعوم.

وتأسيساً على ذلك فإنه ينبغى الإقلاع عن هذه العادة .

١٢٢ – تسود فى القرى والنجوع عادة غذائية خاطئة وهي التزاحم على وسط القصعة عند تناول الطعام ، وقد أوصانا الرسول الكريم آلا نأكل من وسط الطعام ، فقد روى عن إبن عباس رضى الله عنهما أن النبى ﷺ قال : " البركة تنزل وسط الطعام فكلوا من حافتيه ولا تأكلوا من وسطه " . ويستهدف هذا الحديث ألا يتراحم الآكلون على وسط القصعة أو الطبق ، وألا تطيش يد الآكل فى القصعة وإنما يأكل مما يليه ، لأن الجميع وضعوا أيديهم مرة واحدة لما وجد كل إنسان ليده مكاناً .

١٢٣ – تسود بين معظم المواطنين عادة النفخ والتنفس فى الشراب الساخن بقصد تبريده ، وهذه عادة غذائية خاطئة والأدب النبوى الشريف يدعونا إلى التأنى فى الطعام والشراب حتى يصل إلى درجة حرارته الطبيعية ، لأننا إذا شربنا مسرعين يدخل الماء مكان الهواء ويحدث ما نسميه " الشرقة " . وقد روى إبن عباس رضى الله عنهما أن النبى ﷺ (نهى أن يتنفس فى الإناء وينفخ فيه) وترجع حكمة ذلك إلى أن أخذ النفس من الأنف يعنى أخذ الأكسجين إلى داخله ، وهى عملية الشهيق أما عملية الزفير فيخرج ثانى أكسيد الكربون ، ومعنى النفخ هو إعادته للجسم مرة أخرى ففى عودته مضرة ، والإسلام ينهانا عن كل شئ فيه إضرار لأنه قائم على لاضرر ولا ضرار.

١٢٤ – تسود بين معظم المواطنين عادة شرب كوب الماء جرعة واحدة ، وهذه عادة غذائية خاطئة ، فالرسول ﷺ يأمرنا بالشرب ثلاثاً فعن أنس رضى الله عنه أن رسول الله (كان يتنفس فى الشراب ثلاثاً) أي يشرب على ثلاث دفعات ، ويتنفس خارج الإناء حتى لا يدخل الشراب إلى الداخل ثقيلاً فلا تتحمله الأمعاء ، كما أن ذلك يساعد على البلع بحيث يكون بلع ثلث الشراب فى كل مرة أسهل من بلع الشراب كله مرة واحدة.

١٢٥ – تسود بين كثير من المواطنين عادة الخلود إلى الراحة أو متابعة برامج التليفزيون أو أفلام الفيديو بعد تناول وجبة العشاء ، وعدم ممارسة رياضة المشى أو أداء صلاة العشاء ، وإرجائها لآخر السهرة ، وهذه عادة غذائية خائطة لأنه من المستحسن المشى بعد العشاء ولو لبضع دقائق ، كما يفضل إقام صلاة العشاء عقب العشاء مباشرة

دونما إرجاء ، لكى يستقر الغذاء بقعر المعدة فيسهل هضمه ، وينصح بتناول عشاء خفيف يخلو من الدسم حتى ينام الإنسان مستريحاً قرير العين ، ولا يشعر بضيق النفس ، كما ينبغى ألا ينام الفرد مباشرة بعد تناول وجبة العشاء .

١٢٦ – تنتشر بين الكثير من المواطنين عادة بدء الإفطار بعد إنتهاء شهر رمضان وكذلك فى أغلب البلدان الإسلامية بتناول كميات كبيرة من الفطائر المصنوعة من الدقيق والسمن والبيض والسكر ، والمحشو بالجبن أو اللحم المفروم أو بعض المكسرات والزبيب ، أو بتناول أطباق الكعك والبسكويت والغريبة ، وكل ذلك من الأطعمة عسيرة الهضم ، خاصة أن الجهاز الهضمى يفاجأ بها بعد فترة شهر كامل من الراحة والكسل فى فترة النهار خلال شهر رمضان.

وهذه عادة غذائية خاطئة كثيراً ما تؤدى إلى إضطراب المعدة وحدوث حالات عسر الهضم والإنتفاخ والغثيان والميل إلى القئ ، وأحياناً قد يسبب حالات النزلات المعوية الحادة.

١٢٧ – تنتشر بين بعض المواطنين عادة شرب المياه الغازية المثلجة بكثرة للتغلب على حرارة الجو صيفاً ، والإحساس بإنتعاش ، بيد أن ذلك يساعد على الشعور بالإنتعاش لفترة وجيزة ، فضلاً عن أن كمية السكر الموجودة فى المياة الغازية تساعد على زيادة الوزن، وهذ عادة غذائية خاطئة ، ومن الأفضل تناول الماء غير المثلج المضاف إليه قليل من عصير الليمون وماء الورد أو شرب العرقسوس ، باعتبارها أحسن وسيلة للشعور بالإنتعاش وتقليل الشعور والإحساس بحرارة الجو الشديدة صيفاً .

١٢٨ – تنتشر بين كثير من المواطنات المصريات عادة تناول الدهون بكثرة لإعتقادهن أن الدهون تؤدى إلي السمنة ، وأن الأخيرة لها تأثير مباشر على فرد جلد الوجه ، ومنع تسلل التجاعيد إليه ، مما يجعلهن أكثر حيوية وشباباً ، ومما يكسب بشرة وجوههن نعومه وطراوة مرغوبتين ، هذه عادة غائية خاطئة نظراً لأن الأبحاث الغذائية والطبية الحديثة أكدت أن للدهون والسمنة تأثيرات مباشرة على ظهور التجاعيد بالوجة فى

مراحل مبكرة ، وقد إكتشفت مادة الجلسريدات الثلاثية –ف -Tiglyceride - F
التى تساعد على ظهور التجاعيد فى سن مبكرة فى البنات فضلاً عن أن لها تأثيرات ضارة على القلب وتصلب الشرايين وزيادة الكولسترول فى الدم.

١٢٩ – تنتشر بين كثير من المواطنين عادة تناول وجبة الإفطار بصورة غير منتظمة وبسرعة بالغة ، بحجة الاستعجال وضيق الوقت ، وهذه عادة غذائية خاطئة لعدم تمكنهم من الاستمتاع بالطعام وعدم إمكانية مزجة باللعاب والإفرازات الهاضمة مزجاً كاملاً ، أو تكسيره وإعداده للهضم أو الإمتصاص بدرجة كافية ، ولعل الأفضل للصحة العامة للفرد هو أن يخصص من وقته اليومى مالا يقل عن ٢٠ دقيقة لتناول وجبة الإفطار بهدوء وأناة ، لإمداد الجسم بالمواد الغذائية التى يحتاجها طوال ساعات العمل يومياً ، ويفضل أن يبدأ الفرد إفطاره باللبن الحليب وعصير الفواكة (إن توفر) لما فيهما من فيتامينات ومواد معدنية ، بالإضافة إلى الخبز المصنوع من القمح لأنه يساعد على تنشيط عملية ا لهضم ،ومن الأفضل الإقلال من تناول المربى والمرملاد والإستعاضة عنها بتناول أنوا ع من الجبن ، لإمداد الجسم باحتياجاته من الكالسيوم بدرجة كافية .

١٣٠ – يحرص بعض المواطنين وخاصة الأشخاص البالغين على تناول وجبات إضافية عالية القيمة السعرية بصفة مستمرة ، وهذه عادة غذائية خاطئة ، لأن تراكم السعرات الزائدة فى الجسم يسبب زيادة فى الوزن تؤثر تأثير ضاراً على القلب حيث تتطلب هذه الزيادة مجهوداً عنيفاً من عضلة القلب لدفع كمية أكبر من الدم إلى أنسجة وأعضاء الجسم المختلفة ، مما يؤدى بدوره إلى ضعف القلب بمرور الوقت وتقدم السن خاصة فى مرحلة العشرنيات ، وتأسيساً على ذلك يجب تفادى تناول المواد الدهنية فى هذه المرحلة العمرية للحفاظ على صحة القلب ، مع الإكثار من تناول كميات كبيرة من الخضراوات والفاكهة الطازجة ، وتجنب الدهون التى تؤدى فى كثير من الأحيان إلى إصابة الصمام الميترالى الموجود فى القلب بضعف فى درجة كفاءته مما يؤدى إلى عدم وصول الدم بسهولة إلى أجهزة الجسم المختلفة .

١٣١ – تنتشر حالياً فى مصر عادة إضافة دقيق فول الصويا الخام (غير المعامل حرارياً) إلى منتجات اللحوم ، مثل السجق والهامبورجر والكفته فى مصانع اللحوم لاعتقادهم أن المعاملة الحرارية المستخدمة لتحمير السجق أو الهامبورجر قبل الأكل تعتبر كافية للتخلص من المواد المثبطة للإنزيمات والموجودة فى دقيق فول الصويا الخام ، والتى تمنع الجسم من الاستفادة من البروتينات المأكولة فى الوجبة ، سواء أكانت نباتية أو حيوانية المصدر ، وهذه عادة غذائية خاطئة ينبغى الإقلاع عنها وضرورة معاملة فول الصويا أو دقيق فول الصويا لفترة لا تقل عن ١٥دقيقة على درجات حرارة كافية للتخلص من هذه المواد المثبطة للإنزيمات البروتينية ، منعاً لتقليل معدل الاستفادة من البروتين فى غذاء المصريين.

١٣٢ – تنتشر فى ريف مصر عادة تذوق الأم غذاء طفلها الرضيع قبل تقديمه له ، وتقوم بتمليحه وإضافة السكر إلية أيضاً تبعاً للمعدلات المناسبة لها من ناحية مذاقها الشخصى ، ودرجة تقبلها الذاتية ، وهذه عادة خاطئة ، لأن ذلك قد يشكل عبئاً كبيراً على كلية الطفل الرضيع حاضراً ومستقبلاً ، وقد يسبب له العديد من المشاكل الصحية التى من أهمها حدوث تراكم الماء فى إنسجة جسمه ، وقد ينجم عن ذلك إرتفاع فى ضغط الدم والفشل الكلوى فى المستقبل ، وينبغى أن يعطى الطفل الرضيع غذاء قليلاً فى نسبة الملح بقدر الإمكان ، حتى لا يشكل ذلك عبئاً على جهازه الهضمى والكليتين فى الشهور الأولى من عمره ، ويفوق قدرات الجهاز المناعى له .

١٣٣ – تنتشر بين السيدات المصريات الموسرات فى الحضر عادة إستخدام المياة المعدنية فى الشرب وتحضير الرضعات لأطفالهن الرضع ، وهذه عادة غذائية خاطئة لارتفاع محتوياتها من الأملاح المعدنية ، مما يسبب لهؤلاء الأطفال الرضع ضرراً مؤكداً فى المدى البعيد .

١٣٤ – تلجأ بعض الأمهام الريفيات إلى إعطاء الطفل المصاب بحالات الإسهال الشديد ، التى قد تصل إلى الجفاف ، كميات كبيرة من الماء بمفرده لتعويض فقد الماء الحادث

نتيجة حدوث العرق بمعدلات كبيرة ، ومنع الجفاف ، وهذه عادة خاطئة ، لأن إعطاء الماء بكثرة بمفرده يزيد من معدلات فقد الأملاح ، وينبغى أن يعطى الطفل محاليل الجفاف المحتوية على الملح بكميات كافية لتعويض ما يفقده الطفل من الماء والعناصر المعدنية ، نتيجة الإسهال الحاد .

١٣٥ – تنتشر بين عمال البناء وعمال المناجم والحدادين والسمكريين عادة الإكثار من أكل المخللات والأسماك المملحة والمش والأغذية المحتوية على الملح بنسب عالية فى فصل الصيف ، لتعويض الملح المفقود فى العرق نتيجة بذل المجهود العنيف والعمل الشاق ، ولعل الإسراف فى تناول هذه الأغذية العالية فى الملح عادة غذائية خاطئة ، لأنهم يتجاوزن الحدود العادية المطلوبة من الملح والتى تبلغ نحو ١٠ جرامات ملح يومياً للفرد، أي نحو ثلاثة أميال احتياجاتِ الفرد العادى يومياً الذى يمارس عملاً عادياً.

ومما يجدر ذكره أن تجاوز هذه الحدود ليس فى صالحهم ، لأنه يعرضهم لأضرار صحية فى الأمد الطويل ، ومن بينها انتشار مرض ارتفاع ضغط الدم والفشل الكلوى وإنفجار الأوعية الدموية.

١٣٦ – تنتشر فى مصر عادة استخدام زيت التحمير عدة مرات فى الفنادق والكافيتريات والمطاعم ومحلات الفول والطعمية ومحلات الأسماك ومصانع البطاطس الشبشى ، ربما لمدد طويلة جداً لتحمير الأطعمة والبطاطس والباذنجان والأسماك والبطاطس الشبشى ، والمتبع عادة فى هذه الأحوال هو إضافة زيت جديد جزئياً للتدعيم كلما نقصت كميته نتيجة الفقد الحادث فى التحمير ، ومن ثم فإنه لا يتم تغييره تماماً بزيت جديد ، وهذه عادة غذائية خاطئة ، نتيجة لأن إعادة استخدام وغليان الزيت وتسخينه لفترات طويلة وبه الأغذية التى يتم تحميرها فى وجود الهواء ، ويترتب عليه الهدم التام للفيتامينات ، وتكوين مركبات بوليمرية معقدة ، ونواتج الأكسدة للزيت ومعظمها ضارة بالصحة العامة للمواطنين ، بل إن بعضها من المواد التى تسبب الإصابة

بالسرطـان ، وينبغــي أن تخضع هذه المحــلات العامة والمصانع للرقابة الصحيـة والغذائيـة الصـارمة حمــاية للصحة العامة للمستهلكين .

١٣٧ - تنتشر الآن فى مصر بين الأطفال والشباب عادة إلتهام البطاطس الشبشى باعتبارها من وجهة نظرهم أغذية خفيفة مكن أن تؤكل بين الوجبات ، وهذه عادة غذائية خاطئة ذلك أن كل ١٠٠ جرام من البطاطس الشبسى المحمرة يحتوى على ٤٠ جرام دهن تعطى طاقة حرارية (٤٠ × ٩ = ٣٦٠سعرا) أى أنها ليست أغذية خفيفة إطلاقا ، ولكنها أغذية مركزة فى السعرات الحرارية لا حتواتها على نسبة عالية جدا من الزيت . بل والادهى من ذلك أن بعض الآنسات والسيدات اللاتى يعملن الريجيم الغذائى لخفض الوزن يسرفن فى تناول أكياس البطاطس الشبشى المحمرة ، التى أغرقت بها الشركاتت الاستثمارية الأسواق المحلية تحت مسميات عديدة (الشبسى العادية ، والشبسى بالفراخ.والكارى ، الشبسى بالجبنة ، والشبسى بطعم الخل ، الشبسى بالبيتزا لإعتقادهن أن هذه نوعيات من الأغذية الخفيفة التى لا تزيد الوزن إذا أخذت مابين الوجبات الخاصة بالرجيم ، وهذا اعتقاد خاطىء تماما .

١٣٨ - تلجأ كثير من الأمهات المرضعات إلى تكملة الرضاعة الطبيعية الأطفالهن الرضع (فى حالة نقص كمية اللبن الطبيعى للأم) بالرضاعة الصناعية ، وحرصا منهن على عدم رفض الطفل للأخيرة فإنهن يضاغفن كميات من السكر للبن الصناعى لترغيب الطفل الرضيع فى هذه الرضعات التكميلية ، وهذه عادة غذائية خاطئة ، لأن الصفل الرضيع قد يفضل هذا اللبن الصناعى زائد الحلاوة على لبن أمه الطبيعى ، فيهجر ثدى أمه إلى الرضاعة الصناعية . وهذا يعتبر خسارة فادحة له لأن لبن الأم يحتوى طبيعيا فى الأيام الأولى للرضاعة غلى مركبات طبيعية تحمى الطفل الرضيع من الإصابة بالأمراض ، وتكسبه درجة مناعة قوية ضد الميكروبات وعوامل الإصابة بالحساسية . فضلا عن أن تعويد الطفل الرضيع على الحلاوة الزائدة منذ بداية طفولته سوف يجعله يحجم عن تناول الأغذية الأخرى المنخفضة فى نسبة السكر ،

والمهمة جدا له مستقبلا ، مثل الخضراوات الورقية واللحوم والأسماك والدواجن ، وسيميل إلى تناول السكريات والحلويات بكثرة ، لأن الأطفال بالفطرة يفضلون بطبيعتهم الأغذية السكرية ومن العادات الغذائية السليمة التى يجب أن تعلمها الأم لطفلها منذ الصغر هو عدم تناول الأغذية المحتوية على السكر بنسب عالية .

١٣٩ - تلجأ كثير من الأمهات إلى إعطاء أطفلهن منذ الصغر بعض بعض الحلوى كنوع من المكافأة والترغيب ، وقد صارت هذه العادة متبعة حتى عند الكبار كتعبير عن المكافأة أو المودة أو المجاملة فى المناسبات المختلفة ، مثل تقديم علب الشيكولاته والجاتوة والحلوى وزجاجات الشربات فى مناسبات النجاح وأعياد الميلاد أو عند زيارة المرضى ، وهذه عادات غذائية خاطئه ، وينبغى الإقلاع عنها وتقليل استهلاك الحلوى ومنتجاتها بقدر الإمكان سواء بالنسبة لأطفال أو الكبار على حد سواء ، لأن كل جرام سكر زائد يتحول إلى دهن داخل الجسم وتحت الجلد وذلك بدوره يشكل عبئا إضافيا على الدورة الدموية ووظائف أعضاء الجسم المختلفة ، فضلا عن تسببه فى الإسراع فى حدوث تسويس الأسنان .

١٤٠ - تسود بين معظم المواطنين عادة إعطاء الأطفال والمرضى وكبار السن الخيار الطازج بكثرة لاعتقادهم أنه ملطف وفاتح الشهية ، وهذه عادة خاطئة لأن الخيار النيئ غير المقشور يحتوى على السليوز ، مما يؤدى إلى عسر الهضم عند تناوله نيئا ، ولذلك لا ينصح بأعطائه للأطفال أو كبار السن على هذه الصورة ، ويمكن لتفادى صعوبه هضمه بالنسبة لهم يفضل تقشيرة ، ثم تقطيعه إلى قطع صغيرة ، أو على هيئة شوائح ثم رشة بالملح للتخلص من نسبة من الماء به الموجود بة (تحتوى الخيار على ٩٥ ٪ تقريبا من الماء) فبذلك يصبح أكثر ليونة مما يسهل هضمه .

١٤١ - تنتشر بين معظم المواطنين عادة تفضيل الطماطم الحمراء عن الطماطم التى يميل لونها إلى البرتقالى أو القريب من لون الجزر ، لإعتقادهم أن الأولى أفيد للجسم من الثانية ، مع أن العكس هو الصحيح نظراً لأن الطماطم التى يميل لونها إلى اللون

البرتقالى أو القريب من لون الجزر تعتبر أفضل غذائياً من الطماطم الحمراء ، لأنها أكثر احتواء على الفيتامينات من الطماطم الحمراء .

١٤٢ – تسود بين معظم المواطنين عادة إضافة الملح إلى طبق السلاطة الذى يحتوى على الطماطم وهذه عادة غذائية خاطئة نظراً لأن الطماطم نفسها تحتوى على ملح وأحماض بكميات كافية ، مما لا يستلزم إضافة الملح إلى السلاطة فى هذه الحالة.

١٤٣ – تميل معظم السيدات إلى عادة تناول الجزر المسلوق وإعطائه لأطفالهن لاعتقادهن أنه أفضل من الجزر الطازج ، وعلى العكس فالأفضل أن يؤكل الجزر نيئاً أما على صورة شرائح أو مبشوراً أو علي هيئة عصير طازج ، ولا يفضل فقط كذلك لطعمه ونكهته المرغوبة ولكن أيضاً لتكامل عناصره الغذائية ، لأن الجزر المسلوق يفقد معظم الفيتامينات الموجوده به فضلاً عن نوبان السكريات والأملاح المعدنية فى ماء السلق .

١٤٤ – تنتشر بين معظم المواطنين عادة عدم تقبل تناول الخميرة البيرة وعدم ميلهم إليها ، وهذه عادة غذائية خاطئة ، نظراً لأن الخميرة البيرة تعتبر من الناحية الغذائية مصدراً مركزاً للفيتامينات والأملاح المعدنية والأحماض الأمينية (يوجد بها على الأقل ١٧ نوعاً من الفيتامينات ، و١٤ معدناً من المعادن الأساسية ، و١٦ نوعاً من الأحماض الأمينية ، ويمكن أن تخلط مع اللبن أو الماء أو الحساء أو عصير الفواكة ويكفى منها ملعقتان صغيرتان يومياً للحصول على تنظيم دقيق للأمعاء خاصة عند تناولها صباحاً على الريق.

١٤٥ – تسود بين الأمهات المرضعات عادة ترك الرضعة فى فم الطفل الرضيع أثناء النوم لإعتقادهن أن ذلك يجعله فى حالة شبع دائم وهذه عادة غذائية خاطئة ، لأن ترك الرضعة فى الفم أثناء النوم تساعد على تسويس الأسنان وخاصة الأسنان الأمامية فى الفك السفلى ، والأدهى من ذلك أن بعض الأمهات المرضعات يتركن الأطفال الرضع ينامون وفى أفواههم قطعة من الحلوى ، وهى عادة سيئة ينبغى الإقلاع عنها أيضاً.

١٤٦ – تنتشر فى مصر عادة غذائية خاطئة هى تعرض الضيف أو الزائر لإلحاح شديد من ربة البيت ومحاولتها إغراءه بتذوق الأصناف المختلفة من كعك وبسكويت وحلوى وخلافه من صنع يديها ، على أساس أنه لم يذق مثلها من قبل ، وأن إنتاجها متميز ومختلف تماماً عن غيره ، ولا يملك الضيف أو الزائر إلا الإذعان وأكل كميات زائدة عن حاجته مضطراً .

١٤٧ – تسود بين معظم المواطنين الصائمين أثناء شهر رمضان عادة عدم استخدام فرشاه الاسنان أو السواك طوال هذا الشهر ، مرددين الحديث النبوى الشريف " والذى نفس محمد بيده لخلوف فم الصائم أطيب عند الله من رائحة المسك" وذلك لان المقصود بالخلوف رائحة الفم غير المستحبة التى تنبعث من الفم أثناء نهار رمضان .

لكن الحديث النبوى لم يقصد الرسول ﷺ أبداً إهمال نظافة الفم والأسنان أثناء الصيام ، بل على العكس يأمرنا الرسول بضرورة الاهتمال التام والعناية الكاملة بالأسنان ونظافتها والحرص على استخدام السواك فى جميع الأحوال .

وإنما المقصود هنا من الحديث النبوى الشريف بخلوف الفم هى رائحة الفم التى تنبعث من فم الصائم الذى تسوك بالسواك فى أثناء نهار رمضان ، لأنه يستحب للصائم أن يتسوك أثناء الصيام ، ولا فرق بين أول النهار وآخره وكان النبى ﷺ يتسوك وهو صائم.

وتأسيسا على ذلك فإن عدم استخدام الصائنين فرشاة الأسنان أو السواك طوال شهر رمضان عادة خاطئة ، وينبغى الإقلاع عنها لأن السبب فى تغير رائحة فم الصائم يرجع إلى عدم استخدام لفرشاة الأسنان أو السواك لتنظيف الأسنان بصورة سليمة ، مع تناول كميات كبيرة من الحلوى عالية التركيز فى السكر ، والتى تحتاج إلى مضغ مثل الكنافة والقطائف والبسبوسة والهريسة ، مما يسهل إلتصاق بقايا هذه الأطعمة فى الأسنان ، مما ينجم عنه انبعاث رائحة غير مستحبة منها ، فضلا عن أن تحول

السكر إلى حامض يساعد على اصابة الأسنان بالتسويس . ولهذا السبب فإنه ينصح باستخدام فرشاه الأسنان المضاف إليها معجون تنظيف الأسنان استخداماً سليماً عقب تناول وجبتى الإفطار والسحور ، خاصة الوجبة الأخيرة حيث يبدأ الصيام يتم ذلك بتدليك الأسنان بشعر الفرشاة المضاف إليها معجون التنظيف بداية من أطراف اللثة الى نهاية الأسنان ، ارتفاعاً وانخفاضاً فى شكل متكرر وليس بصورة أفقية كما يفعل الكثير من المواطنين خطأ .

ويفيد تناول الخضر الظازجة المحتويه على الآلياف فى سهولة تنظيف الأسنان وتدليك اللثة إلى جانب استخدام الفرشاة ، مما يقلل من إلتصاق بقايا الأطعمة الأخرى بها ، ويقلل من الرائحة المنبعثة من خلوف فم الصائم التى تزيد فى فترة الصباح . عند الصائم نظرا لعدم إمكان تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون صباحا فى يوم الصيام، وأيضا لنقص كمية السوائل الداخلة للجسم طوال اليوم ونقص تدفق اللعاب للفم خاصة أثناء الصيام ، وازدياد نشاط الميكروبات بالفم أثناء الصيام لتواكم الطعام (بين وحول) الأسنان والتركيبات الصناعية ، كذلك فى مناطق التسويس .

وجدير بالذكر أن أفضل وسيلة لجعل رائحة الفم فى الصيام مرغوبة فى استخدام السواك خلال نهار رمضان لأنه لا يترك بقايا بالفم كما أنه لا يفطر ، بالإضافة إلى أثره المرغوب فى إزالة الروائح ، والمساعدة على تكوين اللعاب بالفم ، مما يؤدى إلى عدم الشعور بالعطش .

١٤٨ – تسود بين الكثير من المواطنات فى ريف مصر عادة إعطاء الأطفال تحت سن السنة الواحدة أطعمة غير مناسبة لهم ، مثل الأطعمة المطبوخة المحتوية على دهون بنسب مرتفعة لاعتقادهن أن ذلك يساعد على زيادة أورانهم وتمتعهم بالصحة الجيدة ، هذه عادة غذائية خاطئة تضر بصحة الأطفال الرضع ضررا بليغا ، وخصوصا فى فصل الصيف ، حيث تسبب لهم الإصابة بالنزلات المعوية .

١٤٩ – تسود بين معظم الأمهات عادة إعطاء الأطفال عند إصابتهم بحالة الاسهال الكثير من الفيتامينات والأدوية المقوية المحلاه الفاتحة للشهية ، لإعتقادهن أن فى ذلك تعويضا لنا يفقده الأطفال نتيجة للإسهال ، وهذه عادة خاطئة ، لأن هده الأدوية تحتوى على كميات كبيرة من السكر مما يساعد زيادة حالة الإسهال ، فضلا عن استخدام المشروبات والأدوية المحتوية على الكالسيوم قد يؤدى إلى زيادة إسهال الطفل المصاب بنزلة معوية .

١٥٠ – تنتشر بين الأمهات المرضعات عادة الإحجام عن صيام شهر رمضان رغم قدرتهن على ذلك ، لإعتقادهن أن للصيام تأثير ضار عليهن ، وعلى الحالة الصحية لأطفالهن الرضع ، نتيجة حدوث تغيرات كميائية للبن الأمهات المرضعات ، وعدم ثبات كميته أو مكوناته أثناء فترة الصيام ، وهذه عادة غذائية خاطئة حيث أكدت الأبحاث العلمية الحديثة أنه لاصحة إطلاقا لهذا الزعم ، وأن تركيب العناصر الأساسية فى لبن الأمهات المرضعات مثل البروتينات والدهون وسكر اللاكتوز كان ثابتا قبل وأثناء الصيام ، كما أن صيام الأمهات المرضعات لشهر رمضان لم يترتب عليه أية أضرار بصحتهن ، فضلا عن عدم تأثير الصيام على صحة الأطفال الرضع .

١٥١ – تعودت بعض الأمهات على أعطاء أطفالهن الشاى وماء الأرز وماء الشعير عند إصابتهم بالاسهال ، كعلاج لحالة فقدان سوائل الجسم نتيجة الاسهال ، ومن المعروف أن الأطفال المصابين بالأسهال سواء المصحوب بالقيء أو غير المصحوب به يفقدون سوائل الجسم ، مما يستلزم بالدرجة الأولى تعويض هذه السوائل والأملاح المفقودة ، لكنه يجدر الاشارة إلى أن اعطاء الأطفال الشاى وماء الأرز وماء الشعير فى هذه الحالة أو غيرها من السوائل الأخرى مثل الكمون المغلى ، لا تحتوى على مايكفى

الجسم من جميع الأملاح اللازمة للمعالجة المناسبة والضرورية لتعويض فقدان سوائل الجسم وهذه عادة غذائية خاطئة .

بيد أن اعطاء هذه السوائل والمشروبات يكون مفيدا إذا أعطته الأم لأطفالها في المراحل الأولى من الإصابة بالإسهال ، قبل تقدم الحالة وظهور علامات فقدان سوائل الجسم ، وكذلك في المراحل الأخيرة بعد تعويض الفاقد من سوائل الطفل وبدء دخول الطفل في مرحلة الشفاء وما يتلوها من مرحلة النقاهة .

الفصل الرابع

المعتقدات الغذائية المصرية الخاطئة

١ – معتقدات غذائية مرتبطة بنوعية العناصر الغذائيـة والقيمـة السعريـة

٢ – معتقدات غذائية مرتبطة بطريقة إعداد وتداول الأغذيـة .

٣ – معتقدات غذائية مرتبطة بنوعية خاصة من الأغذيـة .

٤ – معتقدات غذائية مرتبطة بنوعية خاصة من المشروبات .

٥ – معتقدات غذائية مرتبطة بالمواسم والأعياد والمناسبـات .

٦ – معتقدات غذائية مرتبطة بقطاعات وفئات خاصة من المواطنـين .

٧ – معتقدات غذائية مرتبطة بالسلوك الغذائى للمصريين .

٨ – معتقدات غذائية مرتبطة بأساليب العلاج الطبـى .

٩ – معتقدات غذائية مرتبطة بالمقدرة الجنسيـة .

المعتقدات الغذائية المصرية الخاطئة

تسود بين الكثير من المواطنين معتقدات غذائية خاطئة نذكر منها على سبيل المثال وليس الحصر مايلى : -

١ - يعتقد كثير من المواطنين أن الكبدة دم والدم أكله حرام وهذا اعتقاد خاطىء لأن الكبد Liver من الأنسجة الغذية عالية القيمة الغذائية وأكلها حلال طبعا .

٢ - يعتقد كثير من المواطنين أن عصائر الفواكه وخاصة عصائر الموالح Citrus fruits شديدة الحموضة مما يترتب عليه عدم إعطائها لمرضى القرحة المعدية ، ونفس السىء بالنسبة لعصير الطماطم وفى الواقع فأن الأحماض التى توجد فى الفاكهة عادة أحماض عضوية Organic acids (فيما عدا بعض الحالات الشاذة) . وهى تتأكسد بعد الامتصاص إلى غاز أكسيد الكربون والماء ، وكلاهما يستبعدان ، مما لا يترك أثرا حامضيا بينما الجزء غير العضوى inorganic المتبقى منها بعد أكسدة الجزء العضوى يكون قاعدى التأثير Basic in reaction ، ولهذا فإن الفواكه تكون قاعدية التأثير بعد أمتصاصها فيما عدا البرقوق المجفف Prunes والبرقوق Plum والتوت البرى Cranberries التى تحتوى على أحماض عضوية مثل حامض البنزويك فى البرقوق ، وحامض الكوينيك Quinic acid وهذه لا يمكن للجسم أكسدتها ومن ثم فهى تترك أثرا حامضيا .

٣ - يسود الاعتقاديين بعض المواطنيين أن البنجر الأحمر يبنى الدم فى جسم الإنسان ، مع أنه من المعروف غذائيا أن البنجر ليس مصدرا جيدا للعناصر الغذائية الضرورية اللازمة لتكوين وبناء الدم ، وهى بصفة أساسية البروتين والحديد والنحاس ، وفيتامينات الفولسين Folacin، ب١٢ . B12

٤ – يسود الاعتقاد بين معظم المواطنين أن أكل السمك وشرب التمر هندى فى آن واحد يسبب خللا عقليا ، وهو أعتقاد خاطىء تماما لا أساس له من الصحة .

٥ – يعتقد بعض المواطنين أن الإكثار من أكل اللحوم يعطى الفرد قوة هائلة ، وهذا غير صحيح من الوجهة الغذائية، ولا ينصح بالإكثار من تناول اللحوم بأى حال فى جميع المراحل العمرية للإنسان .

٦ – يعتقد الكثير من المواطنين أن عسل النحل Honey لا يسبب زيادة فى الوزن مما يوصى بتناوله فى حالات الريجيم الخاصة بخفض الوزن ، بيد أن ذلك غير صحيح لأن كل ملعقة من العسل النحل المصفى (٢١ جرام) تعطى قيمة سعرية تعادل ٦٥ سعرا ، بينما ملعقة السكر (١٢جرام) تعطى قيمة سعرية تعادل ٤٥ سعراً فقط . (المقصود بالملعقة المستخدمة فى هذه الحالة ملعقة السفرة Table spoon)

٧ – تعتقد كثير من السيدات اللاتى يقمن بعمل ريجيم غذائية الوزن أن شرب عصائر الفاكهة لا يؤثر بدرجة ملموسة علي القيمة السعرية ، وهذا غير صحيح لأن شرب فنجان واحد من عصير البرقوق يعطى ٢٠٠ سعرا ، وعصير الأناناس يعطى ١٣٥ سعرا ، وعصير البرتقال ١١٠ سعرا ، وعصير الليمون البنزهير Lime يعطى ٦٥ سعرا .

٨ – يعتقد كثير من المواطنين أن استخدام الزيوت والدهون النباتية بأية كميات لا تسبب السمنة ، وهذا إعتقاد خاطىء نظرا لأن القيمة السعرية لها عالية شأن الزيوت والدهون الحيوانية .

٩ – يعتقد كثير من المواطنين وخاصة فى الريف المصرى ومصر العليا (صعيد مصر) أن البالغين ليسوا فى حاجة إلى تناول اللبن الحليب ، وأن المفروض أن يقدم اللبن الحليب للأطفال فقط وهذا اعتقاد خاطىء لأن اللبن الحليب أو منتجات الألبان إذا لم تتضمنها الوجبات الغذائية فإنه من الصعب إمداد الجسم باحتياجاته اليومية المقترحة من

الكاليسوم ، فضلا عن أن اللبن الحليب ، منتجات الالبان تمد الجسم بكميات ملموسة من البروتين عالى الجودة والفوسفور ، والريبو فلافين ، وفيتامين أ .

١٠ – يسود الأعتقاد بين الكثير من المواطنين أن اللبن الفرز Skim milk له قيمة غذائية منخفضة ، وهذا غير صحيح نظراً لأن اللبن الفرز ما هو إلا لبن كامل نزع منه دهن اللبن Butterfat ، ولا زال عالى القيمة الغذائية رغم انخفاض محتوياته من الدهن وفيتامين أ الذائب فى الدهن .

١١ – يعتقد الكثير من المواطنين أن البيض ذا القشرة البيضاء أفضل من الناحية الغذائية من البيض بنى القشرة ، وهذا اعتقاد خاطىء لأن القيمة الغذائية للبيض لا ترتبط بلون القشرة الخارجية ، وانما يحددها عدة عوامل أخرى منها السلالات ونوع التغذية الخ ...

١٢ – هناك اعتقاد سائد بين كثير من المواطنين أن تناول اللبن الزبادى Yogurt بكثرة أو الالبان المتخمرة عموما مثل اللبن الكفير يطيل العمر ويحافظ على الشباب والجمال ، بيد أنه لا توجد دلائل علمية على صحة هذا الاعتقاد لأن اللبن الزبادى ماهو أ لا لبن كامل تم تلقيحه بيكتريا لاكتوباسيلاس بولوجاريسكاس

Lactobacillus bulgaricus ويقبل عليه البعض نتيجة نكهته المرغوبة ، ولأنه يقلل من نشاط البكتريا المسببة للتعفن فى الأمعاء Putrefactive bacteria ولذا يوصى باللبن الزبادى بالنسبة للمرضى الذين يعانون من وجود هذه البكتيريا .

١٣ – يعتقد كثير من المواطنين أن الاغذية الطبيعية Natural foods هى الأغذية الوحيدة التى تحقق الأمان الغذائى Food safety للمستهلكين ، بيد أن ذلك غير صحيح تماما ، لأن بعض الاغذية الطبيعية مثل الخضر الطازجة التى ترد للمستهلكين فى الأسواق ومحلات بيع الخضر والسوبر ماوكت قد تكون منزرعة فى أماكن قريبة من الطريق الزراعى ، مما يؤدى إلى زيادة نسبة المعادن الثقيلة مثل الرصاص فيها ،

ومما يجعلها غير مأمونه تماما من ناحية السلامة الصحية للمستهلك ، نتيجة تشبعها بعوادم السيارات والمصانع والإشعاعات من الجو .

ومن جهة أخرى فإن بعض المواد المضافة للأغذية Food additives قد ينجم عن إضافتها تقوية أو تدعيم enrichment للأغذية ببعض العناصر الغذائية الضرورية ، مع رفع قيمتها ، وتحدد المواصفات القياسية لهيئة الصحة العالمية WHO ومنظمة الاغذية والزراعة FAO وهيئة الأغذية والادوية Food and Drug Administration حدود الأمان بالنسبة لإضافة هذه المواد إلى الأغذية .

١٤ - يعتقد كثير من المواطنين أن شرب الماء بكثرة يسبب البدانه ، وهذا غير صحيح نظرا لانة ليس للماء أية قيمة سعرية ولذلك فلا يمكن أن تتحول إلى دهن فى الجسم .

١٥ - يعتقد كثير من المواطنين أن الإكثار من تناول شربه الأكارع أو تناول كميات كبيرة من الجيلاتين المذاب فى الماء يؤدى الى تقوية الأظافر فى أصابع اليد Fingernails وهذا اعتقاد خاطىء نظرا لأن الجيلاتين بصفة عامة ما هو إلا بروتين نقى ناقص ، ولم يثبت علميا أنه يحسن أو يقوى الأظافر حيث أن عملية تكوين الأظافر تتأثر بعدة عوامل منها على سبيل المثال وليس الحصر الحالة الغذائية ، ونشاط الغدة الصماء Endocrine ، والحالة الصحية ومدى الإصابة بالأمراض ، والحالة النفسية ، والظروف البيئية .

١٦ - تعتقد معظم ربات البيوت أن الأغذية المطبوخة فى أوعية الومنيومية Aluminium utensils قد تتسبب فى الإصابة بالسرطان Cancer ، وهذا اعتقاد لم تثبت صحتة علميا حتى الآن ، وكل ما فى الآمر أن الأغذية المطبوخة فى أوعية مصنوعة من الألومينوم تزداد بها نسبة الألومينوم بدرجة طفيفة جدا . وحتى فى حالة امتصاص هذه الكمية الضئيلة فى القناة الهضمية إذا حدث ذلك فهى لا تسبب أعراضا مرضيـــة .

١٧ - يسود بين بعض القرويين اعتقاد خاطىء وهو أن أكل السمك يسبب نمو الديدان فى المعدة ، وخاصة السمك المملح مثل الفسيخ والسردين المملح والملوحة . وهذا الاعتقاد عار من الصحة .

١٨ - يسود اعتقاد بين ربات البيوت أن شرب اللبن الحليب يسبب الإصابة بالإسهال Diarrhea وهذا اعتقاد خاطىء ربما يكون راجعا إلى أن اللبن غير المغلى جيدا أو الذى لا ينتج تحت ظروف صحية جيدة قد يسبب الإصابة بالاسهال ، ولكن اللبن المبستر أو المغلى جيدا لايسبب ذلك.

١٩ - يعتقد بعض المواطنين أن شرب اللبن مع التوت قد يؤدى إلى الإصابة بحالات الإسهال الشديد ، وهذا إعتقاد خاطىء لم تثبت صحته علمياً .

٢٠ - يسود اعتقاد بين المواطنين فى القرى والنجوع بأن أكل الباذنجان الرومى يكثرة يسبب بعض حالات الإضطراب العقلى ، وهو اعتقاد خاطىء ليس له أساس من الصحة .

٢١ - يعتقد البعض أن البقسماط أو الخبز الجاف التوست Toast له قيمة سعرية أقل من القيمة السعرية للخبز ، وهذا غير صحيح لأن قيمتها السعرية واحدة .

٢٢ - يعتقد بعض المواطنين أن الخبز الأسمر يحتوى على قيمة سعرية أقل من الخبز الأبيض ، وهذا غيز صحيح لأنهما لهما تقريبا نفس القيمة السعرية ومختلفان فقط فى محتواهما من العناصر الغذائية ، كالفيتامينات والأملاح المعدنية والأحماض الامينية .

٢٣ - يعتقد البعض أن مياه الصودا الغانية غير الملونة تكون خالية من السعرات وهذا خطأً ، لأن كل كوب منها تعطى قيمة سعرية تتراوح ما بين ٨٥ - ١٠٠ سعر.

٢٤ - يعتقد بعض المواطنين أن اللبن المجنس المبستر Pasteurized homogenized لا يحتوى على دهن ، نظرا لأن القشدة لا تطفو على

سطحــه ، لأن حبيبــات الدهــن تم تكسـيرها إلى حبـيبات متناهيـة فـى الصـغر Tiny Particles تنتشر فى اللبن وهذا إعتقاد خاطىء .

٢٥ – يسود اعتقـاد بين قلـة من المواطـنين أن الـلبن الحليب يسبب حـالة إمســاك Constipation ، ولذلك فيجب تجنب شربه وهذا اعتقاد غير صحيح .

٢٦ – يسود إعتقاد بين المواطنين أن الثوم Garlic يشفى مرضى ارتفاع ضغط الدم تماماً ، ولم يثبت ذلك بصفة قاطعة طبياً حتى الآن .

٢٧ – يسود الإعتقاد بأن البصل يعالج الأرق Insomina ، ويساعد على النوم الهادىء العميق كما أن البصل يساعد فى علاج السكر ، ولم يثبت علميا حتى الآن صحة ذلك بصفة قاصعة .

٢٨ – هناك اعتقاد سائد بين الكثير من المواطنين أن بياض البيض Egg white يسبب إتلاف للكلى ، ولهذا فإنهم يأكلون صفار البيض Egg yolk فقط ويلقون البياض، وهذا إعتقاد خاطىء ليس له أساس علمى .

٢٩ – يسود الإعتقاد بين بعض المواطنين أن الكريمة الحامضية Sour cream أقل فى قيمتها السعرية من الكريمة الحلوة Sweet cream وهذا اعتقاد خاطىء لأن لهما قيمة سعرية واحدة .

٣٠ – يسود اعتقاد بين بعض المواطنين أن أكل الجمبرى Shrimp رالكبوريا (أبوجلمبو) مع مثلوجات الألبان Ice-Cream ضار صحيا وهذا غير صحيح تماما .

٣٢ – يعتقد بعض المواطنين أنه لا يصح تناول اللحوم مع اللبن الحليب أثناء نفس الوجبة لأن ذلك يسبب اضطرابات في المعدة ، ولم يثبت صحة ذلك الاعتقاد .

٣٣ – هناك اعتقاد سائد بين بعض المواطنين أن شرب اللبن ، وشرب عصير البرتقال أثناء الوجبة الواحدة يسبب مغصا واضطرابا فى المعدة ولم تثبت صحة هذا الآعتقاد .

٣٤ – يعتقد بعض المواطنين أن وضع الفاكهة الحامضية على المهلبية يسبب تلبكا فى المعدة والامعاء ، وهذا اعتقاد خاطىء لم يثبت صحة طبيا .

٣٥ – يعتقد بعض المواطنين أن شرب الشاى أثناء الطعام يساعد على سهولة هضمه ، وهذا اعتقاد خاطىء لم يثبت صحته ، بل على العكس وجد أن ذلك يؤدى إلى إعاقة امتصاص الحديد ، ومن ثم فينصح بالإقلاع عن هذه العادة الغذائية .

٣٦ – هناك اعتقاد سائد بين المواطنين أن أكل الحلاوة الطحينية والطحينة يزيد من الباءة ، ويساعد على شدة انتصاب القضيب أثناء ممارسة العملية الجنسية ، ولم يثبت طبيا صحة هذا الاعتقاد .

٣٧ – هناك اعتقاد بين بعض المواطنين أن شرب القرفة والزنجبيل ينشط للعملية الجنسية ، وعلى العكس فإن شرب الكاكاو والكركدية واليانسون مهبط للعملية الجنسية ، ولم يثبت طبيا صحة هذه الاعتقاد ، وكل ما فى الأمر أن القرفة والزنجبيل من المشروبات المنشطة، بينما يعتبر الكاكاو والكركدية ، واليانسون من المشروبات المهدئة بصفة عامة .

٣٨ – يعتقد معظم المواطنين أن القيمة الغذائية لبيض ولحم الدجاج الفيومى والسلالات المحلية عموما أعلى من القيمة الغذائية لبيض ولحم الدجاج الأجنبى والسلالات المستوردة إلاالسلالات المهجنية من الدجاج المحلى والأجنبى ، ولم يثبت علميا ضحة الإعتقاد .

٣٩ – يعتقد معظم المواطنين أن القيمة السعرية لسكر القصب أعلى من القيمة السعرية لسكر البنجر ، وليس لهذا الاعتقاد أساس من الصحة ، لأن القيمة السعرية لهما واحدة لنفس وحدة الوزن منهما .

٤٠ – تعتقد معظم السيدات الحوامل أن حرمانهن من بعض الأغذية أثناء فترة وحم الحمل قد يؤدى إلى ظهور علامات ممثلة لهذه الأغذية ، مثل الشامة أو التبقع اللونى البنى على جلد الطفل المولود ، كظهور شكل

الكبـــد علـــى جزء من جسمـــه فى حالة حرمان الأم من الكبد أثـــناء الحمـــل رغـــم إلحـــــاحها فى طلبه وعـــدم توفيره لها ، وهذا الاعتقاد لم تثبت صحته طبيا .

٤١ - تعتقد بعض الحوامل أن أكل اللحوم أو الدواجن أو الأسماك أثناء الحمل يسبب لهن حالة القيء والغثيان الى تصاحب وحم الحمل ، وبالتالى فتوجد عادة غذائية خاطئة وهى الإمتناع عن تناول هذه الأغذية الحيوانية المصدر ، عالية القيمة الغذائية أثناء الحمل ، ولم يثبت علميا صحة هذا الاعتقاد .

٤٢ - تعتقد بعض الحوامل فى ريف مصر ، مصر العليا أن أكل الخضر الورقية والسريس والجلوين أثناء الحمل غير مرغوب فيه تماما ، وإلا فإن لبن الأم سيتحول لونه أثناء فترة الرضاع إلى اللون المائل الى الاخضرار ، ويصبح غير مقبول بالنسبة للطفل الرضيع وهذا الاعتقاد غير صحيح وليس له أساس من الصحة .

٤٣ - تعتقد كثير من الحوامل أن أكل السمك والقشريات تكون سامة للأم المرضعة إذا تناولتها فى الأسابيع الأولى من ولادة الطفل ، ومن ثم فإنهن يعزفن عن تناولها ، وهذا اعتقاد غير صحيح ، وليس له أساس علمى .

٤٤ - هناك اعتقاد سائد بين السيدات الحوامل أن الكرنب المسلوق والقرنبيط المسلوق يكسبان لبن الأم عند الرضاعة رائحة غير مرغوبة مما يسبب عزوف الطفل الرضيع عن الرضاعة من ثدى أمه ، وهذا اعتقاد خاطىء ليس له أساس علمى .

٤٥ - هناك اعتقاد سائد بين معظم المواطنين أن شرب كمية كبيرة من المياة ينقى الدم ، ويمنع ترسيب حصوات الكلى ، وهذا اعتقاد خاطى لأنه فـــى حالة شـــرب المـاء بكميـات هائلة زائدة عن الحدود المعقولة تسـبب الحـــالة المعروفـــة بالتسمـــم المائـــى Water toxicity التى تنتهى بالوفاة .

٤٦ - هناك اعتقاد سائد بين كثير من السيدات اللاتى يعملن رجيم خفض الوزن بأن تناول كميات كبيرة من الدهن مع تقليل الكربوهيدرات للحد الأدنى يساعد على إنقاص

الوزن، وهذا خطأ ولا أساس له من الصحة .

٤٧ - هناك اعتقاد سائد بين الرياضيين Athletes أن تناول البروتين بكميات هائلة يزيد من قوتهم وعنفوانهم ، وهذا الاعتقاد غير صحيح ولم يثبت علميا .

٤٨ - هناك اعتقاد سائد بين بعض الناس أن تناول كميات هائلة من الأملاح المعدنية Megea doses of minerals يزيد من حيويتهم وقدرتهم على بذل المجهود ولم يثبت ذلك علميا .

٤٩ - هناك اعتقاد سائد بين بعض الأمهات الحوامل أن تناول الشطة والتوابل الحريفة فى أثناء فترة الحمل وخاصة فى الشهور الأخيرة يجعل الطفل المولود حاد الطباع والمزاج، سريع الغضب ، وهذا اعتقاد خاطىء لا أساس له من الصحة .

٥٠ - هناك اعتقاد سائد بين الأمهات الحوامل والمرضعات أن شرب الحلبة والمغات والسحلب أثناء فترة الرضاعة يزيد من إدرار الأمهات المرضعات للبن ، ويجعل لبنهن ذا قيمة غذائية أعلى للطفل الرضيع ، ولم يثبت صحة ذلك علميا حتى الآن .

٥١ - هناك إعتقاد سائد بين الكثير من المواطنين فى ريف مصر ونجوعها أن أكل الأرز الطواجن المجهز باللبن والقشدة ، وأكل بامية الطواجن المجهزة بلية الضان يزيد من القدرة الجنسية ، ويطيل من فترة العملية الجنسية ، ولم يثبت علميا صحة هذا الاعتقاد.

٥٢ - هناك اعتقاد سائد بين الأمهات الحوامل والمرضعات فى ريف مصر أن الحلبة المعقودة (نوع من المربى يحضر من الحلبة المجروشة أو الحلبة المطحونة والعسل الأسود والسمسم) تزيد من وداعة الأمهات المرضعات ، ويجعلهن أكثر هدوءا وأكثر إدراراً اللبن ، ولم يثبت طبيا صحة هذا الاعتقاد .

٥٣ - تعتقد بعض السيدات اللاتى يعملن ريجيما غذائيا لخفض الوزن أن أكل أية

كميات من الأغذية البروتينية الحيوانية لا يترتب عليه زيادة الوزن ، لأنها لا تزيد من السعرات ، وهذا اعتقاد خاطىء لأن كل الأغذية البروتينية الحيوانية المصدر مثل اللحوم والجبن ، والبيض . . الخ تعطى قيمة سعرية .

٥٤ – يعتقد كثير من المواطنين أن البقدونس يوضع تحت الكباب والكفته أو تحت المشويات من اللحوم والدواجن والأسماك بقصد الزينة ، وهذا اعتقاد خاطىء تماما ، لأن إضافة البقدونس فى هذه الحالة يكون لعدة أسباب هامة ، منها على سبيل المثال وليس الحصر أن نبات البقدونس Parsely يساعد على إفراز حامض اليوريك ، ويدر البول ، ولذلك لا بد من أكله وعدم تركه ، ولعل ذلك يوضع سبب خلطة مع البيض والبطاطس عند عمل العجة ، ومن جهة أخرى فان ارتفاع محتويات البقدونس من الحامض الأمينى الميثيونين يساعد على تنشيط عمل الصفراء ، وزيادة إفراز العصارة الصفراوية ، مما يساعد على سهولة هضم الدهن المصاحب للحوم ، أو الدواجن المشوية أو العجة .

٥٥ – يعتقد معظم المواطنين أن السمك غذاء مولد للذكاء لتنشيطة للمخ ، وهذا الاعتقاد ليس له ما يؤيده علميا لأن جميع الأغذية عند هضمها تتكسر إلى مكوناتها من العناصر الغذائية Nutrients فى أثناء عمليات الهضم والامتصاص، ومن ثم فليس هناك مدعاة لأن يكون لغذاء دون سواء مميزات سحرية ، سواء كانت جيدة أم رديئة

٥٦ – يسود الاعتقاد بين الكثير من المواطنين أن السكر النبات (السكر المتبلور الفاخر) والفراولة ينقيان الدم ، وهذا اعتقاد خاطىء ليس أساس علمى .

٥٧ – يسود الاعتقاد بين المواطنين أن الكرفس Celery تقوى الأعصاب ، ولم يثبت علميا صحة هذا الاعتقاد.

٥٨ – هناك اعتقاد سائد بين كثير من المواطنين أن الطماطم تجلى المخ Clear the brain ولم يثبت علميا صحة هذا الاعتقاد .

٥٩ - يســود الاعتقــاد بــين المواطنــين أن الخيــار والبطيــخ والشمــام والقــاوون أغذيــة مرطبة صيفيا ولم يثبت علميا صحة ذلك .

٦٠ - يسود الاعتقاد بين بعض المواطنين أن المياة الغاذية لها دور فعال وهام فى عملية هضم الأغذية ولم يثبت علميا صحة هذا الإعتقاد ، نظرا لأن المياة الفازية تتكون من ثلاثة عناصر رئيسية هى الشراب (يحضر من العصير الطبيعى لثمار الفاكهة أو من الأسنسات أو الأرواح الصناعية) والماء ، وثانى أكسيد الكربون ، ويضاف اليها فضلا عن ذلك أحدى المواد السكرية ، إما السكروز أو الجلوكوز ، أو إحدى السكريات الصناعية ، ومواد حامضية مثل حامض الستريك وحامض الطرطريك ، ومواد حافظة كيميائية مثل ملح بنزوات الصوديوم ، ومن ثم فإن تأثير بعض الأحماض العضوية كالطرطريك هو ترطيب الجسم أثناء أرتفاع الحرارة فى فصل الصيف .

٦١ - يعتقد كثير من المواطنين أن البطاطس تعتبر مصدرا مركزا للمواد النشوية فقط ، من ثم فهى تؤدى الى السمنة ، وهذا الاعتقاد غير صحيح ، نظرا لأن ما يضاف إليها من مواد دهنية ،صلصات وخلافه هى التى تساعد غلى السمنة .

ومن جهة أخرى فان البطاطس لا تعتــبر غذاء كامـلا الإ أنه ينطبق عليـها صفة أنها غذاء مكمل ممتاز Supplementary Food لإحتوائها على الفيتامينات والامــلاح المعدنية .

٦٢ - هناك اعتقاد سائد بين المواطنــين أن اللحــم الجاموســى أقل فى قيمتــه الغذائـية Less nutrious وقيمته السعرية من اللحم البقرى ، وهذا غير صحيــح ، ولم يثبت ذلك علميا .

٦٣ - هناك اعتقاد سائد بين بعض المواطنين أن عسل النحل يطيل العمر ولم يثبت صحة هذا الاعتقاد علميا بصفة قاطعة حتى الآن .

٦٤ – هناك اعتقاد سائد بين القرويين أن الأرز إذا عصد باللبن وأكثر فيه من السكر فإنه يقوى الباءة ويزيد من المقدرة الجنسية ، غير أن ذلك لم يثبت طبيا .

٦٥ – يعتقد كثير من المواطنين أن النشا المطبوخ الكثيف القوام والمحلى بالسكر يولد الأنسداد فى الكبد والأمعاء ، ولذلك فإنهم يعزفون عن أكله أو أكل المهلبيات المصنوعة منه ، وهذا اعتقاد خاطىء وعار من الصحة .

٦٦ – يعتقد بعض المواطنين أن أكل الفطير المشلتت يقصف العمر ، وأن من يأكله يموت قبل بلوغ الشيخوخة ، ولم يثبت طبيا صحة هذا الاعتقاد ، خاصة إن كان أكل الفطير يحدث باعتدال وليس باستمرار .

٦٧ – يعتقد بعض القرويين أن سويق الحنطة مع السكر (سد الحنك أو حلاوة الدقيق) يقوى الباءة ويزيد من المقدرة الجنسية ، ولم يثبت صحة هذا الاعتقاد طبيا حتى الآن.

٦٨ – هناك اعتقاد سائد بين القرويين أن خلط دقيق الحلبة أو مسحوق البامية المجففة مع دقيق القمح عند صناعة الخبز يقوى الباءة يزيد من المقدرة الجنسية ، ولذلك يكثر الفلاحين من أكله ، وطبعا هذا اعتقاد خاطىء عار من الصحة .

٦٩ – هناك اعتقاد سائد بين سكان القرى ومصر العليا (صعيد مصر) أن أكل العدس Lentils مضر لمرضى الماليخوليا (ضرب من الجنون) ، فضلا عن أنه يقلل من إدرار البول والطمث ، ولم يثبت طبيا صحة هذا الاعتقاد .

٧٠ – هناك اعتقاد سائد بين أهالى الريف المصرى ومصر العليا أن أكل الباقلاء (الفول) لمدة ٤٠ يوما متتالية على الريق يجعل النساء لا يحملن ، ومن ثم فان الفلاحات يعتبرون الباقلاء كوسيلة أو دواء لمنع الحمل ، ولم يثبت صحة هذا الاعتقاد .

٧١ – يعتقد كثير من المواطنين أن جوزة الطيب Nutmeg إذا أضيفت إلى الأغذية تزيد من المقدرة الجنسية عند الذكور ، تطيل من فترة انتصاب القضيب ، ولم يثبت طبيا صحة هذا الاعتقاد .

٧٢ – هناك اعتقاد سائد بين بعض المواطنين أن البسبوسة والرقاق المحشى باللحم المفروم ، والبقلاوة بالقشدة ، والكنافة بالكريمة ، وبسيمة جور الهند تزيد من المقدرة الجنسية عند الذكور ولم يثبت صحة ذلك طبيا .

٧٣ – هناك اعتقاد سائد بين معظم المواطنين أن تناول الملوخية مع لحم الأرانب يقوى الباءة، ويزيد من المقدرة الجنسية عند الذكور ، ولم يثبت صحة هذا الاعتقاد طبيا .

٧٤ – هناك اعتقاد سائد بين معظم المواطنين أن تناول الحمام المحشو بالفريك أو السمان المحشو بالفريك يزيد من المقدرة الجنسية عند الذكور ، ويطيل فترة انتصاب القضيب ، وهذا أعتقاد لا أساس له من الصحة .

٧٥ – هناك اعتقاد سائد لدى سكان الريف ومصر العليا أن "دود المش منه فيه" ، وأن المش الداير الجيد المملوء بالدود أفضل من الناحية الغذائية ، وهذا غير صحيح علميا ، رغم أن البعض لا يأنف أكل المش مع الدود فيه ، لاعتقادهم أنه ناتج من المش " أو أحد مكوناته الأساسية " فى حين أن الدود ناتج من يرقات بعض الحشرات التى تضع بيضها على الجبن أثناء صناعة المش ، نتيجة عدم اتباع أساليب النظافة والتعقيم التام .

٧٦ – هناك اعتقاد سائد بين سكان الريف المصرى ومصر العليا أن قوة الفرد وتمتعه بالصحة الجيدة يتحدد بعدد أرغفة الخبز التى يتناولها يوميا ، دون النظر إلى باقى العناصر الغذائية الضرورية الأخرى ، وهذا اعتقاد خاطىء لأن أكلهم للخبز بأعداد كبيرة مع المش يعطيهم إحساسا كاذبا بالشبع على حساب بقية العناصر الغذائية الضرورية الأخرى التى لا يتناولها .

٧٧ – يعتقد كثير من المواطنين أن شوربة مواسير العظام تقوى الباءة ، وتزيد من المقدرة الجنسية عند الذكور ، وتطيل من فترة انتصاب القضيب ، ولم يثبت صحة هذا الاعتقاد .

٧٨ – يعتقد بعض المواطنين أن أكل الكشك المجهز بيهريز الدجاج أو الجمبرى يزيد من المقدرة الجنسية عند الذكور ، ولم يثبت صحة ذلك علميا .

٧٩ – يعتقد بعض المواطنين أن تناول شوربة الفراخ المركزة تفيد العرسان الجدد والرياضين فى تقوية الباءة ، وزيادة المقدرة الجنسية عندهم ، ولم يثبت علميا صحة ذلك .

٨٠ – هناك اعتقاد سائد بين كثير من المواطنين وخاصة فى ريف مصر العليا (الصعيد) أن أكل الغدد الجنسية (الخصى والقضيب المأخوذة من حيوانات رزاعية حديثة الذبح مهم لاستعادة الشباب وزيادة المقدرة الجنسية ، وحالة الانتصاب فى كبار السن وهذا اعتقاد خاطىء لم يثبت علميا .

٨١ – يسود الاعتقاد بين السيدات القرويات الحوامل أن أكل اللبن الرايب (اللبن المتخمر) أثناء الحمل يعرض أطفالهن للقىء المستمر والغثيان ، وكذلك فإنه جرد العرف على منع السيدات الحوامل من شرب اللبن الرائب ، وهذا اعتقاد خاطىء لا أساس له من الصحة.

٨٢ – يسود الاعتقاد بين بعض المواطنين أن أكل لحم الأوز ولحم البط مع الملوخية المطبوخة أو مع البامية المطبوخة يسبب الإصابة بالاسهال ، ولم يثبت صحة هذا الاعتقاد طبيا .

٨٣ – يسود الاعتقاد بين بعض المواطنين أن هناك أغذية صحية Healthy foods تكسب الإنسان صحة جيدة مثل لحم الدجاج والأسماك واللبن والبيض والفاكهة والخضر الطازجة . . . الخ لكن نظرا لأن صحة الفرد تتوقف على عدة عوامل أخرى وليس الغذاء وحده ، فليس لهذا الاعتقاد أساس من الصحة . ولا توجد أغذية صحية وأغذية غير صحة بالمفهوم اللفظى .

٨٤ – هناك اعتقاد سائد بين المواطنين ان العنب الابيض يزيد الباءة و يقوى المقدرة الجنسية عند الذكور ، ويفضل العنب الأسود فى هذا الشأن ، ولم يثبت طبيا صحة هذا الاعتقاد .

٨٥ – هناك اعتقاد سائد بين المواطنين فى ريف مصر بأن تناول صفار البيض المسلوق المهروس مع السمن والسكر يزيد من تكوين الحيوانات المنوية عند الذكور ، ويساعد فى تنشيط العملية الجنسية ، ولم يثبت طبيا صحة ذلك .

٨٦ – هناك اعتقاد سائد بين معظم المواطنين أن أكل السمك المجهز مع البصل والبطاطس والزيت والتوابل الحريفة والمطهى فى الفرن ، يساعد على زيادة المقدرة الجنسية عند الذكور ، ويطيل من فترة انتصاب القضيب ، ولم يثبت طبيا صحة ذلك .

٨٧ – تنتشر عادة أكل الملانة الخضراء (الحمص الآخضر الغض) والخس فى يوم شم النسيم وكذلك الفسيخ والسردين فى الوجه البحرى ، والملوحة فى الوجه القبلى والبيض المسلوق والبصل الآخضر والفجل والكرات ، لاعتقاد معظم المواطنين أن هذه الآغذية تعطى نوعا من البهجة والبشر ، وتمنع الأكتئاب ، وتزيد من الخصوبة ، كما كان يعتقد المصريون القدماء ، ولم يثبت علميا صحة ذلك .

٨٨ – تنتشر فى صعيد مصر عموما وفى بعض قرى ومراكز مدينه أسيوط خصوصا عادة أكل لحم القطط بعد سلقة لاعتقادهم أن ذلك يمنع الإصابة بمرض الحمى ، وهذا اعتقاد خاطىء لم يثبت صحته طبيا .

٨٩ – هناك اعتقاد بين المواطنين أن أكل البلح الرطب يزيد الباءة ، ويطيل من فترة انتصاب القضيب أثناء ممارسة العملية الجنسية عند الذكور ، ولم يثبت طبيا صحة هذا الاعتقاد .

٩٠ – يسود اعتقاد بين البدو وسكان الواحات أن أكل التمر يساعد على زيادة إفراز المنى وإنه يفيد جدا بالنسبة للعرسان الجدد ،

ويعطـى الـزوج ثقـة أكبـــر أثناء ممارســة العمليـة الجنسيــة ، ولــم يثبـت طبـــيا صحـــة هــذا الإعتقـــاد .

٩١ – هناك اعتقاد سائد بين بعض المواطنين أن العصيدة الساخنة بالسمن البلدى والعسل الأسود تزيد الباءة ، وتطيل من فترة انتصاب القضيب ، وتزيد من متعة العملية الجنسية ولذلك فإنهم يوصون بها بالنسبة للعرسان الجدد فى الشهور الأولى من الزواج وخاصة فى شهر العسل ، ولم يثبت علميا صحة هذا الاعتقاد .

٩٢ – يسود الاعتقاد بين المواطنين القاطنين فى المدن الساحلية أن السمك المشوى والسمك المقلى وبطارخ السمك تزيد الباءة ، وتسهل عملية الإيلاج ، وتطيل من فترة انتصاب القضيب أثناء ممارسة العملية الجنسية ، ولذا فانهم يوصون العرسان الجدد بالأكثار من أكلها فى فترة شهر العسل والشهور الأولى من الزواج ، والرجال الذين تجاوزوا سن الأربعين ، وهذا الاعتقاد لم يثبت بصفة قاطعة صحته طبيا .

٩٣ – يعتقد معظم المواطنين أن أكل لحم الرأس والكرشة والسقط (أجزاء من الأحشاء الداخلية وأمعاء الأبقار والجاموس والضأن والجمال) والممبار والفتة بالأرز المسلوق بالكارى والثوم والخل والمضاف إليه لية الخروف تقوى الباءة ، وتطيل من فترة انتصاب القضيب أثناء ممارسة العمليـة الجنسية ، وبالتالى يزيد من متعة هذه العملية ولم يثبت طبيا صحة هذا الاعتقـــاد .

٩٤ – هنـاك اعتقـاد سائد بين المواطنين أن أكـل بنور البطيـخ الطـازجة غير المقشـورة تولـد الديدان فـى المعدة ، وأن أكـل بنور البطـيخ الطازجــة المقشـورة تزيـد الباءة وتطيل مــن فتـرة انتصـاب القضيب أثناء ممارســة العملية الجنسـية ، وهـذا اعتقـاد خاطىء لم يثبت صحته طبـيا .

٩٥ – هناك اعتقاد سائد بين المواطنين أن تناول الكزبرة يقطع الشهوة ، ويقطع الباءة وتسبب حالة الارتخاء الجنسى عند الذكور ، وضعف الرغبة الجنسية عند الإناث . وأن

أكل دقة الكزبرة باستمرار تضعف الرغبة الجنسية فى حالة الجماع . وهذا اعتقاد خاطىء لم يثبت صحته طبيا .

٩٦ - يعتقد بعض المواطنين أن البيض الملقح المتخلف عن حاجة حضانات مزارع الدواجن والذى يطرح للبيع للمواطنين أقل فى القيمة الغذائية من البيض غير الملقح ، وهذا اعتقاد خاطىء ، لأنه لا فرق بينهما فى القيمة الغذائية .

٩٧ - يعتقد بعض المواطنين أن بعض المشروبات المحلية مثل البوظة (التى تصنع من الخبز المصنوع من مدشوش حبوب القمح) ، والسوبيا ، والعرقى والبيرة تقوى الباءة ، وتزيد من المقدرة الجنسية عند الرجال ، وتمنح القوة والحيوية والنشاط وتزيد الشهية للطعام ، ولم يثبت طبيا صحة هذا الاعتقاد ، وتعتبر هذه المشروبات منعشة لحد ما .

٩٨ - يسود الاعتقاد بين بعض المواطنين أن الكاتشب والمستردة وخلطات التوابل الحريفة ومحلول الدقة المتبل ، تقوى الباءة ، وتطيل فترة انتصاب القضيب أثناء عملية الجماع، لذلك فانهم يوصون بها للعرسان الجدد فى شهر العسل ، ولمن تجاوزوا سن الأربعين، ولم يثبت طبيا صحة هذا الاعتقاد .

٩٩ - يسود الاعتقاد بين المواطنين أن أكل الحمص المجوهر (المحمص) مع السكر يزيد من إفراز المنى ، ويقوى الباءة ، ويطيل من فترة الاستمتاع بالعملية الجنسية ولذلك يتردد بينهم المثل الشعبى " إن فاتك الضانى عليك بالحمصانى " وهذا اعتقاد غير صحيح ولم يثبت طبيا صحته حتى الآن .

١٠٠ - هناك اعتقاد سائد بين بعض المواطنين أن شرب الماء البارد بعد الاكل مباشرة يحرك شهوة الجماع ويقوى الباءة ، وهذا اعتقاد لا أساس له من الصحة .

١٠١ - هناك اعتقاد سائد بين المواطنين أن نبات الرجلة يقطع شهوة الجماع ، ويصيب الذكور بحالة أرتخاء جنسى ، ولم يثبت طبيا صحة هذا الاعتقاد .

١٠٢ – يسود الاعتقاد بين المواطنين أن اطعام السفرجل للسيدات الحوامل يحسن الولد ، خاصة إذا تم الإطعام فى الشهور الأولى من الحمل ، ولم يثبت طبيا صحة هذا الاعتقاد .

١٠٣ – يسود الاعتقاد بين أهالى مصر العليا أن أكل ثمار الرمان يحفز ويحرك شهوة الجماع ، ويزيد الباءة عند الذكور ، ويطيل من فترة الاستمتاع الجنسى ، ولذلك فإنهم ينصحون العرسان الجدد والشباب المقبلين على الزواج بالإكثارمن أكل ثمار الرمان ، ولم يثبت طبيا صحة هذا الاعتقاد .

١٠٤ – هناك اعتقاد سائد بين أهالى مصر العليا أن شرب عصير الرمان مع السكر على الريق يقطع دورة الحمى ، ويساعد على سرعة شفائها ، وهذا اعتقاد خاطىء لم يثبت صحتة طبيا .

١٠٥ – هناك اعتقاد سائد بين المواطنين أن أكل ثمار الموز قبل الوجبة الغذائية أو أثناءها يحرك شهوة الجماع عند الذكور ، وأن أكل ثمار الموز بعد الوجبة الغذائية يكون ثقيلا ويضعف من الرغبة الجنسية عندهم ، وهذا اعتقاد خاطى لم يثبت صحته علميا .

١٠٦ – يسود اعتقاد بين المواطنين أن الفجل يحرك الباءة ، وينشط العملية الجنسية عند الذكور ، ولم يثبت طبيا صحة هذا الاعتقاد ومن المعروف أن الفجل يساعد على هضم الطعام ، لوجود الألياف به ، حيث يهضم ولا ينهضم تماما .

١٠٧ – يسود اعتقاد بين المواطنين أن الضلمة (المحشى الذى به لحم مفروم) والمحشى باللحم المفروم مثل محشى الكرنب أو محشى ورق العنب أو محشى الكوسة أو محشى الفلفل أو محشى الطماطم أو محشى الباذنجان أو محشى أوراق الخس أو أحيانا محشى جذور اللفت يحرك شهوة الجماع ويقوى الباءة ، ولم يثبت طبيا صحة هذا الاعتقاد .

١٠٨ – يلاحظ عزوف البدو فى المناطق الصحراوية عن أكل التين الشوكى وتركة للإبل لترعى به ، لاعتقادهم أنه لا قيمة غذائية له للأنسان ، وأنه قليل الفائدة لهم ، وهذا اعتقاد غير صحيح ، لأن بداخل ثمار التين الشوكى لب به كمية من البذور وبه نحو ١.٥٪ بروتينات ، ١.٥٪ دهون ، ٦٪ كربوهيدرات ، فضلا عن العديد من الفيتامينات والاملاح المعدنية ، وله دوره المرطب وفعله الملين ، وأنه يعمل على تلافى الأصابة بالامساك ، وهو يعتبَر هاضما جيدا .

١٠٩ – يسود اعتقاد بين الناس أن العدس الأصفر (العدس المجروش) أعلى فى قيمته الغذائية من العدس أبو جبة (العدس غير المجروش) وهذا اعتقاد خاطىء ، نظرا لأن العكس هو الصحيح ، فالعدس أبوجبة يتميز عن العدس الأصفر بارتفاع قيمتة الغذائية .

١١٠ – يسود اعتقاد بين المواطنين أن البصارة تحرك شهوة الجماع وتقوى الباءة ، وخاصة اذا أكلت متبلة بالتوابل الحريفة والثقيلة (مبشور البصل المحمر فى السمن المقدوح) ولم يثبت طبيا صحة هذا الاعتقاد .

١١١ – يعتقد بعض المواطنين أن آكل السمك واللبن معا مضر جدا ، وهذا خطأ ، لأن علماء التغذية أثبتوا أن اللبن والسمك معا من أهم مصادر المواد البروتينية ، كذلك الدهون ، والدليل على ذلك أن أسهل الأغذية هضما وأغناها فى القيمة الغذائية طبق السمك بالصلصة البيضاء المصنوعة من اللبن .

١١٢ – يعتقد بعض المواطنين أن مشروب الخروب ، ومشروب العرقسوس يسببان الامساك وهذا اعتقاد خاطىء ، والعكس هو الصحيح لأنهما مشروبان مليتان ومرطبان .

١١٣ – يسود الاعتقاد بين بعض المواطنين أن أكل البصل والثوم يحرك شهوة الجماع ، ولم يثبت صحة ذلك الاعتقاد طبيـاً حتى الآن .

١١٤ – هناك اعتقاد سائد بين المواطنين أن الوجبة الغذائية الشهيرة العسل الأسود بالطحينة تحرك شهوة الجماع ، وتقوى الباءة ، ولم يثبت طبيا صحة هذا الاعتقاد .

١١٥ – هناك اعتقاد سائد بين معظم المواطنين أن المهلبية غذاء الأطفال فقط ، وهذا خطأ ، لان المهلبية من الممكن أن تكون طبقا غنيا فى القيمة الغذائية سهل الهضم ، ليس فقط للأطفال الصغار وإنما للمرضى والناقهين والأفراد كبار السن فى مرحلة الشيخوخة بصفة خاصة والجميع بصفة عامة ، لأنها فضلا عن سهولة هضمها تدعم باللبن السكر والنشا ، والفول السودانى ، والمكسرات (النقل) ، وجوز الهند وبعض الفاكهة أو القرفة .

١١٦ – هناك اعتقاد سائد بين السيدات والشابات أن شرب اللبن الرائب يسبب السمنة ، وهدوء الطبع ، ولذا تقبل عليه السيدات الراغبات فى السمنة . ولم يثبت علميا صحة هذا الاعتقاد وإن كان اللبن الرائب له قيمه عالية ، ويفيد فى علاج حالات اضطرابات المعدة .

١١٧ – هناك اعتقاد سائد بين السيدات فى المدن الساحلية أن شرب كوب من دم الترسة ابتداء من اليوم السابع للدورة الشهرية يساعد على حدوث الحمل عند السيدة العاقر وهذا اعتقاد خاطئ ليس له أساس من الصحة .

١١٨ – هناك اعتقاد سائد بين بعض المواطنين أن أكل السمسم يرخى المعدة ويقلل من الشهية للطعام ، وبالتالى يوصى به عند عمل ريجيم غذائى لخفض الوزن ، ولم يثبت علميا صحة هذا الأعتقاد .

١١٩ – يسود اعتقاد بين المواطنين أن أكل اللوز مع السكر يحرك شهوة الجماع ويزيد الباءة عند الذكور ولم يثبت علميا صحة هذا الأعتقاد .

١٢٠ – هناك اعتقاد سائد بين معظم المواطنين أن استهلاك الفسيخ والسردين المملح والملوحة بكميات كبيرة مع الخبز يرفع من الحالة المعنوية لهم ، ونظرا لأن الفرد لا

يقاوم شهيته لها أثناء التناول فيأكل الكثير منها الذى يحتوى على كمية كبيرة من املاح كلوريد الصوديوم ، التى تسبب الإحساس بالعطش بعد فترة بسيطة مع تناول البصل الأخضر معها بكميات كبيرة أيضا مما يسبب عسرا فى الهضم ، وحدوث انتفاخ فى المعدة ، وقد يترتب عن ذلك حدوث حالات ارتفاع فى الضغط .

١٢١ – يسود اعتقاد بين معظم المواطنين أن أكل طبق من الفول المدمس غير المقشور يعتبر بمثابة الأسمنت المسلح أو الخرسانة المسلحة أو مسمار البطن ، كما يسمية العامة كما يعتبر غذاء كلملا فى حد ذاته لكن الفول المدمس فى الواقع غذاء بروتينى غير كامل ينقصة بعض الأحماض الأمينية الكبريتية . ويمكن زيادة قيمتة الغذائية عند اضافة مصادر غنية فى هذه الاحماض المتواجدة فى البيض والجبن ، لكنه مع إضافة بعض الخضر مثل الخس أو الطماطم والخيار والثوم مع قطرات من عصير الليمون يصبح طبق الفول المدمس وجبة كاملة .

١٢٢ – يوجد اعتقاد سائد بين بعض سكان مصرالعليا بالذات فى محافظات سوهاج وقنا وأسوان أن أكل القلقاس يضعف شهوة الجماع ، فضلا عن أنهم لم يعتادوا على أكله، لذلك فانهم يعزفون عن تناوله ، ولم يثبت علميا صحة هذا الأعتقاد .

١٢٣ – هناك اعتقاد سائد بين بعض المواطنين أن ثمار الطماطم الطازجة تؤدى إلى حفز وتحريك تنشيط شهوة الجماع فى الذكور ، ولذلك يطلقوا عليها " تفاحة الحب " ويوصوا العرسان الجدد والشباب المقدم على الزواج بالاكثار من أكل ثمار الطماطم الطازجة ، وخصوصا فى فترة شهر العسل ، ولم يثبت علميا صحة هذا الأعتقاد .

١٢٤ – هناك اعتقاد سائد بين الكثير من المواطنين أن وجبة الكسكسى بالسميط والزبيب والفول السودانى وجوز الهند وماء الزهر ، أو وجبة الكسكسى بمرق الدجاج أو شوربة اللحم الضأن يحرك شهوة الجماع عند الذكور ، ويقوى الباءة ، ولذلك فإنهم يوصـون العرسان الجدد بالاكثار من أكل هذه الوجبات فى الشهور الأولى من الزواج ، ولم يثبت طبيا صحة ذلك .

١٢٥ – يسـود الاعتقاد فى الأرياف بأن تنـاول بضع قطـرات مـن زيت بـذور الفجـل يزيـد من حدة السمـع ، ويساعد فى الشفاء من بعض حالات الصمم ، ولـم يثبت علميا صحـــة هذا الأعتقـــاد .

١٢٦ – هناك اعتقاد سائد بين بعض المواطنين أن أكل دهن صفار البيض المسلوق المخلوط بالسكر يقوى الأعصاب ، ولم يثبت علميا صحة هذا الآعتقاد .

١٢٧ – هناك اعتقاد سائد فى الآرياف أن زيت القرع والقرع العسلى ينشط المخ ، وخاصة اللب الآقرب إلى قشر الثمرة ، ولم يثبت علميا صحة هذا الآعتقاد .

١٢٨ – يعتقد بعض المواطنين أن المضغ الجيد للأغذية يزيد الطاقة الكامنة فى الطعام ، وحقيقة الأمر أن المضغ الجيد للطعام يجنب المواطنين مشكلة عسر الهضم وهى أكثر اعراض مرض المعدة شيوعا بينهم ، ولا يسبب زيادة فى الطاقة الكامنة فى الطعام .

١٢٩ – هناك اعتقاد سائد بين المواطنين أن شرب الماء قبل الأكل ببضع دقائق خطأ لكن حقيقة الآمر أن الماء يعتبر أحد العناصر الغذائية التى تنبه إفراز المعدة تنبيها مباشرا، ولذلك فإن له أهمية قصوى فى حالات فقدان الشهية أو ضعف استجابة المعدة الطبيعية للغذاء ، وعلى ذلك فإنه يمكن تناول الماء قبل الأكل ببضع دقائق لتنبية إفراز المعدة مما يسهل عملية هضم الطعام بعد تناوله .

١٣٠ – يعتقد بعض المواطنين أن شوربة اللحم أو مرق الدجاج يعد بمثابة وجبة غذائية كاملة للناقهين ومصدرا كافيا للسعرات اليومية المطلوبة لهم ، وحقيقة الأمر أن تفضيل تناول اللحم أو مرق الدجاج فى بداية الطعام بالنسبة للناقهين أو لغيرهم يكون راجعا إلى أن خلاصات اللحوم عموما تعتبر أقوى المنبهات المباشرة لإفراز المعدة ، لكنه لا ينبعى أن يغرب عن الذهن أن شوربة اللحم أو مرق الدجاج لا تصلح كمصدر كاف للوقود من جهة ، وليست وحده بمثابة وجبة غذائية كاملة من جهة أخرى ، وإن كان يحسن الاكتفاء بتناول الشوربة والسوائل الدافئة مؤقتا فى حالات التعب والوهن أو حالات الإرهاق أو

الغضب مع تجنب أكل الوجبات الدسمة .

١٣١ - تعتقد ربات البيوت أن تناول الخبز الأفرنجى (الفينو) المنزوعة منه الردة ذى نسبة الاستخلاص المنخفضة Extraction rate والاكتفاء بتناول شوربة الخضار عوضا عن الخضر المطهية ، والاكتفاء بتناول عصير الفواكه عوضا عن الفواكه الطازجة أفيدلهن لسهولة حركة الأمعاء ، والعكس هو الصحيح لأن تناول هذه الأغذية بحالتها الطبيعية أفضل ، حيث تحتوى على كميات من السليلوز والألياف الخشبية وهى من المواد اللازمة لحركة الأمعاء .

فضلا عن أن ملء المعدة بالطعام يعتبر أكبر منبه للأمعاء وبخاصة فى وجبة الأفطار ، وعليه فأن عادة عدم الإفطار Skipping breakfast تترك المعدة خاوية لفترة عدة ساعات ، والاعتماد على تناول بعض السوائل التى درج عليها الكثير تعتبر عادة سئية ، لانها تحرمهم من وجود منبه قوى للأمعاء قد يسهل كثيرا فى عمليات الهضم .

١٣٢ - لازال بعض المواطنين فى الريف المصرى يعتقدون أن الفواكه من الكماليات وليست من العناصر الرئيسية للغذاء ، ولذلك فهم يأكلونها نادرا أو على فترات متباعدة فى صورة مرات قليلة كل شهر ، ولذلك ينتشر مرض الأسقربوط Scurvy بينهم وينبغى نشر الوعى الغذائى والثقافة بينهم ، لتعريفهم بالقيمة الغذائية للأغذية المختلفة .

١٣٣ - تنتشر ظاهرة عزوف كثير من المواطنين عن استخدام حلة الضغط أو حلة البخار (الحلة البريستو) لطهى الأغذية المختلفة لاعتقادهم أنها تتلف الفيتامينات والعناصر الغذائية الضرورية بها ، والعكس هو الصحيح فلكى نستسيغ الكثير من الخضراوات التى لا تؤكل باستساغة دون طهو ، مع التمتع بمذاقها الشهى الذى تكتسبه نتيجة طهوها ، مع احتفاظها فى نفس الوقت بما تحتوية من فيتامينات عن طريق الشىء بالبخار ، فلابد من وضعها فى حلة البخار الضغط المحكمة القفل مع قليل من الماء فى الحلة وقفلها باحكام بدون تحريكها ، ثم بدء عملية الطهى .

١٣٤ – هناك اعتقاد سائد بين المواطنين أنه حينما يراد انقاص وزن الجسم أو وقف زيادته عن طريق الطعام فإنه يحب الامتناع تماما عن أكل الدهون ، وهذا اعتقاد خاطىء ، ولا ينبغى الامتناع كلية عن المواد الدهنية ، وإنما المهم هو مراعاة تحقيق التوازن بين ما نأكله منها وما نبذله من طاقة ، فالجسم يختزن الدهن عندما يزيد ما نتناوله عما نستهلكه فى صورة طاقة ، أى عند زيادة الدخل عن المنصرف لكن لو استهلكناه أثناء مجهودنا اليومى لما احتفظ الجسم بشىء منه . ومن الجدير بالذكر أن الجسم قد يصنع الدهون من أغذية تخلو من الدهون ، حيث يحول الرصيد الزائد من المواد الكربوهيدراتية والبروتينات إلى دهون .

١٣٥ – تسود ظاهرة إحجام البعض من المواطنين عن تناول الموز أو إعطائه لاولادهم لاعتقادهم أنه عسر الهضم فقير فى قيمته الغذائية . ولعل سبب ذلك هو لجوء تجار الموز إلى عرضه وطرحه للتداول فى الأسواق قبل نضجه ، حيث يقطف وهو أخضر اللون مباشرة ، ثم يتم إنضاجه صناعيا تمهيداً لطرحه للتداول فى الأسواق بعد ذلك ، وتكون ثمار الموز الخضراء التى لم يتم نضجها فعلاً عسرة الهضم . بيد أن الموز الناضج يعد من أفضل الأغذية للأطفال والناقهين ، حيث يتفوق على البرتقال فى الكالسيوم والحديد وفيتامين أ ، ويحتوى على نسبة متوسطة من فيتامين ج ، والبوتاسيوم وهو معدن هام فى الغذاء ، وخاصة لمرضى انحراف دقات القلب .

١٣٦ – هناك إعتقاد سائد بين بعض المواطنين أن شرب كوب من السمن البلدى كل أسبوع مرة ينقى الجسم من السموم ، ويجعل الفرد يتمتع بصحة جيدة ، أسوة بالأجداد وهذه عادة غذائية خاطئة لم يثبت طبياً صحتها ، بل على العكس قد تسبب بعض المتاعب الصحية .

١٣٧ – هناك إعتقاد سائد بين سكان الأرياف أن الأشيم (ناتج دهنى متخلف عن صهر الدهون الحيوانية بالتسخين By-Product of Animal tallow يحرك شهوة الجماع، ويقوى الباءة ، ولم يثبت طبياً صحة هذا الإعتقاد .

١٣٨ – يعتقد بعض المواطنين أن أكل قشر الرمان أو شرب محلول قشر الرمان المغلى يعتبر علاجاً ناجحاً لعلاج البواسير والقرحة المعدية والمعوية ، ولم يثبت طبياً صحة ذلك.

١٣٩ – يعتقد بعض المواطنين أن أكل الكزبرة يمنع الدوخة ويسبب حالة من الحيوية والنشاط وليس لذلك أساس من الصحة.

١٤٠ – يعتقد بعض المواطنين أن الحبهان والمستكة ، والمستردة التى تستخدم عند إضافتها كفاتحات شهية لها دور فعال فى زيادة القدرة الجنسية عند الذكور ، ولم يثبت طبياً صحة ذلك.

١٤١ – هناك إعتقاد سائد بين المواطنين أنه لابد من تقديم الموائد الحافلة بالعديد من أنواع الطعام فى وجبة الإفطار فى شهر رمضان المعظم ، لتعويض السعرات المفقودة أثناء الصيام ، وهذا إعتقاد خاطئ ينبغى الإقلاع عنه ، لأن ذلك يسبب إرهاقاً وإضطراباً للمعدة ، وحدوث حالات عسر الهضم ، فضلاً عن إنتفاء الغرض من الصيام وينبغى الإقلاع عن هذه العادة .

١٤٢ – هناك إعتقاد بين المواطنين فى صعيد مصر أن أكل كمية كبيرة من لية الضأن يقوى البنية ، ويجدد الشباب ، وليس لهذا الإعتقاد أساس من الصحة .

١٤٣ – يميل بعض المواطنين إلى تقديم كميات كبيرة من الحلوى إلى الأطفال بعد عملية الختان ، لاعتقادهم أن ذلك يعوضهم عن الدم الذى فقد أثناء العملية ، وليس لهذا الإعتقاد أساس من الصحة .

١٤٤ – ساد بين الكثير من المواطنين إعتقاد خاطئ فى الشهور الأخيرة بأن تغذية المواطنين على دجاج مربى على علائق مكونة من مسحوق السمك المجفف ودم ذبائح الحيوانات ومخلفات المجازر يؤدى إلى إصابتهم بالفشل الكلوى ، وتكوين حصوات فى الجهاز البولى ، وارتفاع نسبة اليوريا Urea (البولينا) فى الدم ، فضلاً عن تكون الآلام الروماتيزمية عند المواطنين فى أي مكان بالجسم ، سواء العضلات أو الأربطة أو

المفاصل ، نظراً لوجود علاقة بين نسبة حامض اليوريك Uric acid في جسم الإنسان ومقدار ما يتناوله الفرد من لحوم الدجاج المربى على هذه العلائق ، أن زيادة نسبة خامض اليوريك فى الدم يسبب الإصابة بمـرض النقرص (داء الملوك) Gout ، حيث تحدث زيادة ترسيب حامض اليوريك فى العظام والأربطة وخصوصاً فى أصبع القدم الأولى ، وفى الروكبتين ، بالإضافة إلى أن سرطان الكبد والبنكرياس زادت معدلات الإصابة بها ، نتيجة زيادة إستهلاك لحوم الدواجن البيضاء المرباة على علائق محتوية على مسحوق السمك المخفف ودم ذبائح الحيوانات ومخلفات المجازر.

يعتقد البعض أن أكل هذه الدواجن البيضاء المغذاه على هذه العلائق يؤدى أيضاً إلى الإصابة بتصلب الشرايين وبصفة خاصة شرايين القلب، بالإضافة إلى إحتمال الإصابة بالتهاب الكبد الوبائى ، نتيجة إنتقال الفيروس عن طريق دم ولحوم الحيوانات غير الصالحة للإستهلاك البشرى .

وبالإضافة إلى ما تقدم فإن الكثير من المواطنين يعتقدون أيضاً أن أكل لحوم الدجاج الأبيض المضاف إلى العلائق التى يتغذى عليها هرمونات الاستروجين Estrogens بنسب ضئيلة لزيادة وزن الدجاج بسرعة فى خلال ٣٠ يوماً بدلاً من ٤٥ يوماً تؤدى إلى إصابة المواطنين الذين يتغذي علي هذا الدجاج بالسرطان ، وهذه الهرمونات محظور إضافتها دولياً إلى علائق الدجاج لما لذلك من أثار قد تكون ضارة على المدى الطويل.

وليس لهذه المعتقدات أساس قاطع من الصحة خاصة وأن متوسط ما يستهلكه الفرد المصرى من الدجاج الأبيض فى العام لا يتجاوز ١٢ دجاجة . وقد تقل كثيراً عن ذلك فى النسبة الغالبية من المواطنين .

ولكنه فى جميع الأحوال ينصح بالإعتدال فى تناول البروتينات الحيوانية ، وعدم الإسراف فى تناولها بدون مبرر.

ومن حسن الحظ أن الطريقة الأكثر شيوعاً فى طهو الدجاج بين المصريين هى أفضل طريقة على الإطلاق ، وهى طهى الدجاج فى الماء المغلى لفترات طويلة ، حيث يتم فى هذه العملية إستخلاص العديد من المواد مثل الدهون وبعض المواد الكيميائية المضافة للعليقة الخاصة بالدواجن ، بقصد حمايتها من الأمراض أو زيادة معدل نموها ، وكذلك حامض اليوريك حيث يتم إستخلاص نسبة كبيرة منه أثناء عملية الطهى ، فإنه من الناحية الصحية نوصى بطهى الدجاج بطريقة الغلى فى الماء مع تفادى تناول الشوربة ، وجلد الدجاج حيث تركيز فيها بكمية عالية الدهون غير المرغوب فيها ، كما يتم التخلص من نسبة عالية من هومون الإستروجين وحامض اليوريك ، وأيضاً المضادات الحيوية المضافة إلى العليقة بقصد حماية الدواجن من الأمراض.

هذا إلى أن هرمون الاستروجين سواء الطبيعى أو الصناعى (المحضر كيميائياً) يتم تكسير جزء كبير منه بعد تناوله فى عملية التمثيل الكيميائى له ، وذلك عن طريق العديد من التفاعلات الكيميائية بأنسجة الكبد بالذات ، مما يؤدى إلى التخلص من الجزء الأكبر منه ، حيث أنه ليس لديه خاصية التراكم بالأنسجة .

١٤٥ – هناك إعتقاد سائد بين سكان المناطق الساحلية فى مصر أن أكل الجندوفلى Gandofli (Tapes decussata) و أم الخلول Om El-Khlool (Donax Trunculus يقوى الباءة ، ويزيد من معدل النشاط الجنسى للذكور ، ويطيل فترة الإنتصاب ، ولذلك فإنهم يوصون بأكلها للعرسان فى فترة شهر العسل أو للمقدمين على الزواج أو كبار السن .

١٤٦ – يعتقد بعض المواطنين أنّ أكل الأرز المطبوخ أو الأرز باللبن مع الوجبات اليومية يقلل من إحتمالات الإصابة بحالات ارتفاع ضغط الدم ، وليس لهذا الإعتقاد أساس من الصحة.

١٤٧ – يقبل بعض المواطنين على بعض الحلوى المصنعة من الجلاتين لاعتقادهم أنها عالية القيمة الغذائية ، وأن الجيلاتين هو أحد أفضل أنواع البروتينات ، وهذا إعتقاد خاطئ لا أساس له من الصحة .

١٤٨ – يعتقد بعض المواطنين أن الفيشار Pop Corn من المصادر الغذائية عالية القيمة الغذائية ، وليس لهذا الإعتقاد أساس من الصحة .

١٤٩ – يعتقد الكثير من المواطنين أن بياض البيض عديم القيمة الغذائية ، ولذلك فإنهم يأكلون الصفار فقط ويلقون بالبياض جانباً ، وهذا إعتقاد خاطئ لا أساس له من الصحة .

١٥٠ – هناك إعتقاد سائد بين بعض المواطنين أن أكل العسل الأسود بصفة دورية يشفى آلام الروماتيزم . ولم يثبت صحة هذا المعتقد طبياً.

١٥١ – هناك إعتقاد سائد بين الكثير من المواطنين أن أكل البصل الأخضر أو البصل الحريف يشفى من نزلات البرد والانفلونزا ، ولم يثبت صحة هذا المعتقد طبياً.

١٥٢ – يعتقد بعض المواطنين أن أكل تفاحة واحدة يومياً يجعل الطبيب لا يزورهم أبداً . وليس لهذا الإعتقاد أساس من الصحة.

١٥٣ – يعتقد بعض المواطنين أن أكل محارات الـ Oysters يزيد من القدرة الجنسية للذكور ويطيل من فترة الممارسة الجنسية ، وليس لهذا الإعتقاد أساس من الصحة .

١٥٤ – هناك إعتقاد بين المواطنين أن الأغذية المسمدة بأسمدة عضوية أفضل فى قيمتها الغذائية من الأغذية المسمدة بأسمدة غير عضوية ، وطبعاً من المعلوم أنه من الممكن أن تؤدى عمليات تسميد وتحسين التربة إلى زيادة حجم المحصول وكميته بالدرجة الأولى ، لكنها لا تؤدى إلى زيادة تركيبه الكيميائي فيما يتعلق بالخواص الغذائية الرئيسية التى تحددها جينات النبات ، وأن كانت الأسمدة تؤثر على المحتوى المعدنى ، ولابد أن تكون العناصر العضوية قابلة للذوبان فى الماء حتى يستفيد منها النبات.

١٥٥ – يعتقد بعض المواطنين أن الليسثين Lecithin وهو مادة دهنية مستحلبة طبيعية تباع على صورة كبسولات أو على هيئة مسحوق – ممكن أن تستخدم بنجاح كمادة معالجة Antidote للكولسيترول العالى فى الدم وأمراض القلب ، وليس لهذا الإعتقاد سند علمى.

١٥٦ – يعتقـــد بعـض المدربـــين الرياضيين إن إعطـاء المركزات البروتينيــة Protein concentrate أو المركبات البروتينــية المكملة Protein supplements على صورة أقراص أو مســاحيق للرياضيين الرباعين والمصارعين ، والعدائين ... الـخ والأشخاص الذين يبذلون جهوداً مكثفة إعتقــاداً من المدربين أن ذلك ضرورى لهم لتعويض البروتـــين المفقود أثناء التدريب ، وهذا الإعتقـــاد خاطـــئ لا أساس له من الصحة .

١٥٧ – هناك إعتقاد سائد بين بعض المواطنين أن أكل الزيتون الأسود يمنع التهابات اللثة والحلق واللوز ، وليس لهذا الإعتقاد أساس من الصحة .

١٥٨ – هناك إعتقاد سائد بيم المواطنين وخاصة السيدات أن الريجيم الغذائى يعنى ريجيم خفض الوزن وهذا ليس صحيحاً فالمقصود بالريجيم الغذائي ثلاثة أنواع : ريجيم خفض الوزن للبدناء ، وريجيم زيادة الوزن للنحاف ، وريجيم ثبات الوزن للأشخاص العاديين .

١٥٩ – يعتقد معظم المواطنين أن أكل النابت سمة من سمات الفقراء ومحدودى الدخل ، مع العلم أن عملية إنبات الفول بنقع بذوره فى الماء يقلل لحد كبير من المواد المثبطة لامتصاص المعادن ، والتى توجد فى الفول الخام ، والتى تكون مركبات غير قابلة للذوبان وغير قابلة للإمتصاص مع عدد من المعادن ، مثل الكالسيوم والمغنسيوم والزنك والحديد ، وبذلك فإن عملية إنبات الفول تؤدى إلى زيادة إستفادة الجسم من هذه المعادن ، فضلاً عن أن إنبات الفول يؤدى إلى التخلص من السكريات العديدة المسئولة

عن تكوين الغازات الموجودة فى الفول الخام والفول غير المنبت ، والتى تسبب آلاماً فى البطن مع شعور بالدوخة والضيق النفسى .

وإذا ما أخذنا فى الإعتبار أن عملية الإنبات تزيد أيضاً من كمية الفيتامينات وكمية الأحماض الأمينية الضرورية ، مما يرفع من القيمة الحيوية للبروتين ، بالإضافة إلى مزاياها المشار إليها سابقاً فإنه يتضح لنا خطأ هذا الإعتقاد ، وأن إنبات الفول أو نقعه فى الماء قبل الطبخ يساعد على تخليصه من كثير من المواد الضارة بالصحة ، مما يجعله غذاء ممتازاً للجميع .

١٦٠ - يعتقد كثير من المواطنين أن مشكلة البدانة هى بالدرجة الأولى زيادة الوزن وهذا إعتقاد خاطئ ، نظراً لأن المشكلة الرئيسية فى البدانة ليست زيادة الوزن بالدرجة الأولى زيادة رصيد الدهون فى الجسم ، لأن العضلات والعظام والانسجة الرابطة ليست هى المشكلة.

١٦١ - يسود إعتقاد خاطئ بين كثير من المواطنين بأن الانسان لا يتغذى إذا إمتنع عن الطعام ، لأن الجسد يظل يأكل رغم الصوم وأول ما يأكله الجسم هو هذه المواد الضارة السامة التى توجد داخل كل جسم ، حيث يأكل المواد الدهنية الموجودة بكثرة فى جميع الأجساد وتهبط بالتالى كمية الدهن والشحم حول القلب والأجزاء الأخرى . ولذلك فإن الإنسان الذى يعتمد جسمه على مادة السكر للحصول على الطاقة اللازمة للأنشطة فى الأحوال العادية ، نجده فى أثناء الصيام وبعد نفاد السكر المستخرج من الطعام بعد الساعات الأولى من النهار يبدأ فى الحصول على الطاقة المطلوبة من تحليل المواد المخزونة لديه ، وأولها مادة الجليكوجين فى الكبد وغيره ، ثم تتلوها الدهون ، وهذا يظهر بوضوح خلال شهر رمضان المعظم فيلاحظ أن عمليات التحليل والتحويل هذه تكون بمثابة عمليات تنقية ، وزيادة حساسية تفاعلات الجسم لمواجهة أي ضغط أو اجهاد .

١٦٢ - هناك إعتاقد خاطئ سائد بين المواطنين عموماً والمطربين والمطربات والاذاعيين ومقدمى برامج التليفزيون والممثلين والمحامين والوعاظ - خصوصاً - أن تناول المشروبات الساخنة الخاصة مثل الينسون والزنجبيل والقرفة تجلى الصوت ، وتمنع بحته ، ويلاحظ أن تناول هذه المشروبات لا يجدى فى هذه الحالة ، لأن طريق المشروبات هو المرئ ، وطريق الحنجرة هو الهواء . وإذا ما نفذت نقطة ماء الى الحنجرة فإن الإنسان يطردها فوراً وإلا أصيب بشرقة " وبالسعال " ولذلك فإن دور المشروبات الساخنة فى هذه الحالة هو منح الأنسان نوعاً من الراحة النفسية.

١٦٣ - يسود إعتقاد بين بعض المواطنين أن أكل الكوسة يسبب الإصابة بحالات الإسهال ، وهو اعتقاد خاطئ لأن الكوسة (القرع) من الأغذية المرغوبة لسهولة هضمها وامتصاصها ، وقد ورد ذكرها فى القرآن الكريم فى قوله تعالى " وأنبتنا عليه شجرة من يقطين" (سورة الصافات آية ١٤٦) واليقطين هو الدباء أو الكوسة .

وقد كان الرسول الكريم ﷺ يكثر من أكل لب القرع والكوسة المقشورة ، وعن عائشة - قالت - قال رسول الله ﷺ " عائشة إذ طبختم قدراً فاكثروا فيها من الدباء (الكوسة) فإنها تُشد قلب الحزين".

١٦٤ - يسود الإعتقاد بين كثير من الأمهات المصريات أن إستخدام فرشاة الأسنان لتنظيف أسنان أطفالهن بعد تناول الطعام ضار بسلامة الأسنان واللثة فى سن الطفولة المبكرة (ما بعد الفطام مباشرة) وهذا اعتقاد خاطئ ، حيث ينبغى على كل أم أن تهتم بصحة فم طفلها من سن سنتين ، فإن لم يتمكن من استخدام فرشاة تنظيف الأسنان فى هذه السن المبكرة بعد تناول الطعام فإن الام يتحتم عليها أن تقوم بهذة المهمة بنفسها ، حتى يتعود عليها الطفل ، ولحين استطاعته الاعتماد على نفسه عندما يكبر نوعاً ، حماية لأسنانه من التسويس المبكر.

١٦٥ - يعتقد بعض المواطنين أن الأسنان اللبنية للأطفال والتى تظهر من سنه إلى ١٢ عاماً لا تستوجب الإهتمام ، لأنها عبارة عن مرحلة إنتقاليه يتبعها ظهور الأسنان الدائمة

دون أي علاقة بينهما ، وهذا اعتقاد وتصور خاطئ ، ولذلك فإن كثيراً من الأمهات المصريات لا يعرضن أطفالهن على طبيب الأسنان فى حالة ملاحظتهم حدوث تسوس فى أسنانهم اللبنية ، اعتقاداً منهن أنه لا داعى لخلع هذه الأسنان مادامت فى طريقها إلى التبديل ، وهذا خطأ جسيم منهن فى حق أطفالهن ، فاذا ترتب على إهمال الأمهات الخلع المبكر اضطراباً لهذه الاسنان اللبنية أو الضروس اللبنية فان الأسنان الدائمة لاتبدأ فى الظهور فوراً كما يتوهمن بل يبقى مكان الخلع خالياً حتى سن التبديل (من سن ١٠ - ١٢ سنة) وذلك بالنسبة للضروس اللبنية الخلفية ، ويكون نتيجة ذلك بالتبعية عدم إستطاعة الطفل مضغ الطعام جيداً ، وعدم تقبله للطعام الذى يحتاجه بشدة فى هذه المرحلة الهامة من نموه ، مثل اللحوم والدواجن والخضروات الطازجة ، مما يؤدى إلى إصابته بسوء التغذية ونقصان معدل نموه الطبيعى ، وحدوث اعوجاج مركب وغير مركب منتظم للأسنان والضروس داخل الفك . وتبعاً لذلك يتأثر نمو الفكين نتيجة نقص التغذية وعدم إمكانية إستخدام الطفل إستخداماً أمثل للفكين فى مضغ الطعام ، ويصبح عرض وطول الفكين غير كاف لاستيعاب الأسنان والضروس الدائمة الأكبر حجماً ، مما يترتب عليه حدوث اعوجاج مركب ، وعدم انتظام للأسنان والضروس داخل الفك ، وبروز الضروس الدائمة للأمام ، لأنها لا تجد مكانها الطبيعى مما يستلزم إجراء عمليات تقويم لها .

١٦٦ - هناك إعتقاد سائد فى صعيد مصر أن دهان اللثة بعرقى البلح المتخمر يساعد على سهولة ظهور الأسنان فى مرحلة التسنين عند الأطفال ، وهذا إعتقاد خاطئ ولم يثبت صحته طبياً.

١٦٧ - هناك إعتقاد سائد فى صعيد مصر أن دهان اللثة بالطحينة الحمراء يساعد على سهولة ظهور الأسنان فى مرحلة التسنين عند الأطفال ، وشفاء التهابات اللثة والفم ولم يثبت صحة هذا الإعتقاد طبياً.

١٦٨ - هناك إعتقاد سائد بين كثير من المواطنات أن البطاطا تسبب السمنة ، وهذا خطأ خلافاً لما هو شائع بين الناس فالبطاطا لا تؤدى إلى السمنة وذلك على الرغم من غناها بمادة النشا ، فهذه الأخيرة تحتوى فى ٧٥٪ منها على الماء ، غير أن الشئ الذى يجعل البطاطا مسببة للبدانة هو قليها بالزيت الذى تمتص كثيراً منه.

١٦٩ - هناك إعتقاد سائد أنه عند الإصابة بنقص الحديد يجب تناول السبانخ ، وهذا خطأ رغم أن السبانخ غنى نسبياً بمادة الحديد إلا أن هذا الحديد لا يمتصه الجسم بسهولة.

لهذا فالأفضل أكل اللحوم والبيض والكبده لغناها بالحديد ، ومن جهة أخرى فالسبانخ يحتوى على حامض الأوكسانيك الذى يعمل على تحويل الكالسيوم إلى أملاح غير قابلة للإمتصاص وهذا مما يعرض الجسم للإصابة بنقص الكاليسوم فى العظام.

١٧٠ - هناك إعتقاد سائد بين كثير من المواطنين أن أكل موزه واحدة يعادل شريحة من اللحم وهذا خطأ ... فالموز يعتبر غنياً فى الكربوهيدرات ولكنه فقير فى البروتينات ، من هنا فإن القيمة الغذائية للموز تختلف كثيراً عن القيمة الغذائية للحم الغنى بالبروتينات .

المراجـــــع

References

أولاً : المراجع العربية :

١ – الجندى ، م . م (١٩٦٢) – مبادئ التغذية الصحية – مكتبة الأنجلو المصرية القاهرة.

٢ – الشحات ، محمود (١٩٧١) – دراسات فى الغذاء الكامل – عالم الكتب – القاهرة .

٣ – العطار ، أ. أ. (١٩٦٦) – الغذاء الكامل أساس الصحة – سلسلة اقرأ العدد ٢٨٦ –دار المعارف –القاهرة.

٤ – أمين ، أ (١٥٣) – قاموس العادات والتقاليد والتعابير المصرية ، المطبعة الأولى – مؤسسة التأليف والترجمة والنشر – القاهرة.

٥ – رياض ، و .ي (١٩٨٣) – الأطعمة الشعبية – سلسلة اخترنا للفلاح عدد ١١٨ – مجلس الإعلام الريفى – وزارة الزراعة – القاهرة.

٦ – سليمان ، بن محمد بن ناصر (١٩٨٦) – الأزرق – الجزء الأول المطبعة الثانية (كتبة سيف بن حنظل أحمد البوسعيدى) – الناشر التراث القومى والثقافة – سلطة عمان.

٧ – عبد السلام ، ح (١٩٦٤) – الغذاء فيه الداء وفيه الدواء – سلسلة المكتبة الثقافية . العدد ١٠٥ – دار القلم – القاهرة.

٨ – عسكر ، أ. ع (١٩٨٨) – كل أسرار طعامك ، كتاب اليوم الطبى ، العدد ٨٠ ، الناشر مؤسسة أخبار السوم – القاهرة.

٩ – علوى ، علوية (١٩٦٨) – التغذية والإرشاد الغذائي – مركز تنمية المجتمع فى العالم العربى – سرس الليان – منوفية.

١٠ – غليونجى ، ب (١٩٧٩) – كل .. لا تأكل – العدد ٤٤٩ سلسة أقرأ – دار المعارف – القاهرة.

١١ – عويضة ، على . م. (بدون) – الموسوعة الغذائية – عالم الكتب – القاهرة .

١٢ – فهيم ، أ. (١٩٧٣) – عالج نفسك بالغذاء – سلسلة اقرأ العدد ٧٤ – دار المعارف – القاهرة.

١٣ – محمد ، م، ص، رجب ، م . ح ، زويل ، م. أ (١٩٦٥) – تغذية الإنسان ، دار المطبوعات الجديدة ، الشاطبى الإسكندرية.

١٤ – هيكل ، ج . ع (١٩٨٨) – الوجبات الغذائية – الجزء الرابع – نشرة الصناعات الغذائية ، صـ٢٢ – الناشر جمعية علوم وتكنولوجيا الأغذية – القاهرة .

١٥ – يوسف ، م. ك . أ (١٩٧٩) –التغذية عند الطلاب– مجلة صوت المركز – العدد السابع صـ٢٠ – ٢٣ – مركز العلوم والرياضيات – الرياض – المملكة العربية السعودية.

١٦ – يوسف ، م. ك . أ (١٩٧٩) – التغذية عند الأطفال – مجلة صوت المركز العدد الثامن صـ٩٠ – صـ٩٥ – مركز العلوم والرياضيات – الرياض – المملكة العربية السعودية.

١٧ – يوسف ، م. ك.أ (١٩٨١) – التغذية وأمراض القلب ، مجلة المواصفات والمقاييس العدد الرابع (صـ٣٠ – صـ٣٤) ، الهيئة العربية السعودية للمواصفات والمقاييس – الرياض المملكة العربية السعودية.

١٨ – يوسف ، م.ك.أ. (١٩٨٨) – العادات والمعتقدات الغذائية الخاطئة – نشرة فنية رقم ٢١ ، جامعة أسيوط (مارس ١٩٨٨) صـ١ – صـ٢٠ – الناشر جامعة أسيوط – أسيوط.

١٩ – يوسف ، م.ك.أ. (١٩٩٠) – ٣٠٠ خطأ فى سبق طعامك كتاب اليوم الطبى – يناير ١٩٩٠ – دار أخبار اليوم – اقاهرة.

٢٠ – يوسف ، م.ك.أ. (١٩٩٢) – عادات ومعتقدات غذائية – مجلة أسيوط للدرسات البيئية. العدد الثانى – يناير ١٩٩٢ – صـ٦٧ – صـ٧٨ – مركز الدراسات والبحوث البيئية – جامعة أسيوط – أسيوط.

ثانياً: المراجع الأجنبية.

1 - Anon (1961) Simplified diet manual with meal patterns, Mc Anderson, U.S.A.

2 - Bender, A.E. (1967), Dietetic foods, Mc Andrson, London.

3 - Bender, A.E. (1968), Dictionary of Nutrion and Food technology, volume 4, Mc Anderson, London.

4 - Bender, A. E. (1978), Food processing and nutrition, Mc Anderson, London.

5 - Borgstrom, G. (1961), Fish as food, Volume 1, Mc Anderson, London.

6 - Borgstrom, G. (1962), Fish as food, Volume 2, Mc Anderson, London.

7 - Borgstrom, G. (1965), Fish as food, Volume 3, Mc Anderson, London.

8 - Brisson, G.J., (1982), Lipids in human nutrition, ATP Press Limited.

9 - Bull, S. (1951), Meat for the table, Mc Anderson, London.

10 - Clydesdale, F.M. and Wiemer, K.L. (1985), Iron fortification of foods, Mc Anderson, London.

11 - Cruickshank, E. W. H. (1951), food and nutrition, Mc Anderson, London.

12 - Edwaeds, L; (1986), Baking for health, Mc Anderson, Bridport, San leanro, California.

13 - Fleck H. (1979), Introdution to nutrition, Mc Anderson, London.

14 - Goldman, M.E. (1959), Planning and serving your meals, Mc Anderson, London.

15 - Graham, L., (19[illegible]6), The science of nutrition, Volume 4, Mc Anderson, London.

16 - Gunstone, FiD. and Norris, F.A., (1983), Lipids in food chemistry and technology, Mc Anderson, Oxford, New York.

17 - Harros, R.S. and Karmes, E., (1977), Nutritional evaluation of food processing, Mc Anderson, Westport, Connenticut.

18 - Hughes, O., 1962), Introductory foods, Mc Anderson, New York.

19 - Hunter, B. T. (1972), The natural foods primer, Mc Anderson, London.

20 - Kinder, F. (1962), Meal management, Mc Anderson, New york.

21 - King, M., King. F., Morley, D., Burgess, L. and Burgess, A. (1972), Nutrition for developing countries, Mc Anderson, Oxford.

22 - Lewis, D. S., Peckham, G.C. and Hovey, H.S. (1960), Family Meals and hospitality , Mc Anderson, New York.

23 - Martin, E.A., (1965), Nutrition in action, Mc Anderson, Calcutta, Bombay, New Delhi.

24 – masson, L. (1981) Relative nutritional value of various dietary fats and oils, j. Am. oil chem., Soc, 58, (5). 249 - 55.

25 - Mc Dermortt, I.E., Trilling, M. B. and Nicholas, F.W., (1960) Food for better living, Mc Anderson, New York.

26 - Mottram, R. F., (1979), Human nutrition, Mc Anderson, London.

27 - Mountney, G. J., (1976), Poultry products technology, Mc Anderson, Wzstport, Connenticut.

28 - Pomeranz, Y. and Shellenbarger, J. A., (1971), Bread Science and Technology, Volume 1, Mc Anderson, LOndon.

29 - Roinson, D. S., (1987), Food biochemistry and nutritional value, Mc Anderson, New York.

30 - Rodale, J, I., Adams R. Greras, C, and Haberern, J., (1961), the complete book of food and nutrition, Mc Anderson, U.S.A.

31 - Roe, F.J.C. (1970), Metabolic aspects of food safety, Mc Anderson, Oxford, Edinburgh.

32 - Muller, H.G. and Tobin, G., (1980) Nutrition and food processing, Mc Anderson, Westport, Coonecticut.

33 - Scott, J.H., (1951) Flour milling processes, Mc Anderson, London.

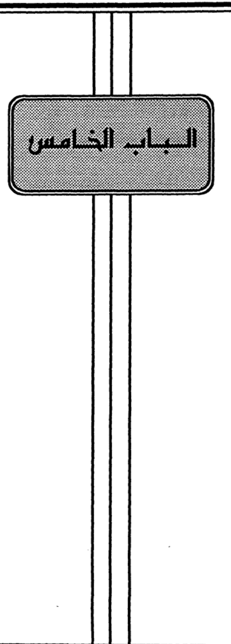
34 - Sherman, H.G. 1957), Essentials of nutrition, Mc Anderson, New York.

35 - Sinclair and Worth, H. (1969), Hutchson's food and the principles of nutrition Mc Andderson, London.

36 - Sweetman, M.D. and Mackellar, I. (1956), Food selection and preparation, Mc Anderson, London.

37 - Wenck, D.A., Baren, M. and Dewan, S.P. (1980), Nutrition the challenge of being well nourishd , Mc Anderson, U.S.A.

38 - wilson, E. D., Fisher, K.H. and Fugua, N.E., (1971) principles of Nutrition, 2 nd edition, wiley Eastern private limited, New Delhi.



الباب الخامس

الأغذية بين الإعجاز الطبى فى القرآن الكريم والسنة المطهرة

Provisions Between the Medical Inimitability of the Holy Quran and Hadith (the Proverbs Ascribed to prophet Mohammad).

الأغذية فى القرآن الكريم

لعل من الأمور الجديرة بالتمعن حقاً ان القرآن الكريم كما لا يخفى على كل دارس متعمق ، لم يترك كبيرة ولا صغيرة إلا أحصاها ، وفى دراسة دقيقة متعمقة للمؤلف للقرآن الكريم استطلاعا لما اذا كانت بعض آياته قد تناولت الأغذية سواء النباتية أو الحيوانية المصدر ، وجد أنه من المثير حقاً أن السور القرانية التى تناولت موضوع الأغذية والتغذية ٥٢ سورة من بين ١١٤ سورة هى كل السور التى تحصى عدد سور القرآن الكريم.

وقد تفاوتت عدد مرات ورود الأغذية فى هذه السور من مرة واحدة (فى آية واحدة) إلى ما يتجاوز عشر مرات (فى عشر آيات) فى السورة الواحدة وفقاً للجدولين (١ ، ٢) التاليين الذين يتضمنان حصراً شاملاً لسور القرآن الكريم التى ذكرت فيها الأغذية.

ومن هذين الجدولين يمكن أن نستنتج ونستنبط ونستخلص العديد من المعانى والمعالم الرئيسية التى تتناول ذاتية الغذاء ، والقواعد والمعايير التى أشار إليها القرآن الكريم فيما يتعلق بالغذاء الذى يعد فاسداً ، أو صالحاً بمعنى طيباً .

" وكلوا مما رزقكم الله حلالاً طيباً وأتقوا الله الذى أنتم به مؤمنون" (المائدة آية ٨٨).

" صدق الله العظيم "

ويتضح من جدول (١) أن عدد الآيات التى ورد ذكر الأغذية فيها بلغت ١٦٠ آية ثم الإشارة إلى أرقامها طبقاً لترتيب ورودها فى القرآن الكريم فى السور الأثنتين والخمسين السابق الإشارة إليها.

جدول (١) : إحصائية عن السور التى وردت فيها الأغذية بالقرآن الكريم .

عدد مرات ورود الأغذية فى سور القرآن الكريم	العدد الإجمالى للســور	عدد الآيات التى وردت فيها الأغذية فى القرآن الكريم
عدد السور التى وردت فيها الأغذية	٥٢	—
عدد السور التى وردت فيها الأغذية مرة واحدة	١٨	١٨ × ١ = ١٨
عدد السور التى وردت فيها الأغذية مرتين	١٦	١٦ × ٢ = ٣٢
عدد السور التى وردت فيها الأغذية ٣ مرات	٥	٥ × ٣ = ١٥
عدد السور التى وردت فيها الأغذية ٤ مرات	٣	٣ × ٤ = ١٢
عدد السور التى وردت فيها الأغذية ٥ مرات	٤	٤ × ٥ = ٢٠
عدد السور التى وردت فيها الأغذية ٦ مرات	٢	٢ × ٦ = ١٢
عدد السور التى وردت فيها الأغذية ٧ مرات	—	—
عدد السور التى وردت فيها الأغذية ٨ مرات	—	—
عدد السور التى وردت فيها الأغذية ٩ مرات	٢	٢ × ٩ = ١٨
عدد السور التى وردت فيها الأغذية ١٠ مرات	—	—
عدد السور التى وردت فيها الأغذية ١١ مرة	—	—
عدد السور التى وردت فيها الأغذية ١٢ مرة	—	—
عدد السور التى وردت فيها الأغذية ١٣ مرة	—	—
عدد السور التى وردت فيها الأغذية ١٤ مرة	١	١ × ١٤ = ١٤
عدد السور التى وردت فيها الأغذية ١٥ مرة	—	—
عدد السور التى وردت فيها الأغذية ١٦ مرة	—	—
عدد السور التى وردت فيها الأغذية ١٧ مرة	—	—
عدد السور التى وردت فيها الأغذية ١٨ مرة	—	—
عدد السور التى وردت فيها الأغذية ١٩ مرة	١	١ × ١٩ = ١٩
عدد السور التى وردت فيها الأغذية ٢٠ مرة	—	—
عدد السور التى لم ترد فيها الأغذية	٦٢	
إجمــالــــى	١١٤ سورة	١٦٠ آيـــــة

جدول (٢) : إحصائية عن ترقيم الآيات فى سور القرآن الكريم التى وردت فيها الأغذية (وعددها ٥٢سورة).

السورة	أرقام الآيات	السورة	أرقام الآيات
البقرة	٢٢ ، ٢٥ ، ٣٠ ، ٥٧ ، ٥٨ ، ٦٠ ، ٦١ ، ١٢٦ ، ١٥٥ ، ٦٨ ، ١٧٢ ، ١٧٣ ، ١٨٤ ، ١٨٧ ، ٢٣٣ ، ٢٥٩، ٢٦١ ، ٢٦٥ ، ٢٦٦	الاحزاب	٥٣
		سبأ	١٥ ، ١٦
		فاطر	١٢ ، ٢٧
		يس	٣٣ ، ٣٤ ، ٣٥ ، ٤٧ ، ٧٢
آل عمران	٣٧ ، ٩٣	الصافات	٤٢ ، ٦٦ ، ٩١
المائدة	١ ،٣ ، ٤ ، ٥، ٧ ، ٨٧ ، ٨٨ ، ٨٩، ٩٠، ٩٢، ٩٣، ٩٥ ،٩٦ ، ١١٣،	غامر	٧٩
		الزخرف	٧٣
الانعام	٩٩،١١٨،١١٩،١٢١،١٣٨، ١٤١،١٤٢،١٤٥،١٤٦	الدخان	٤٤ ، ٥٥
		محمد	١٢ ، ١٥
الاعراف	١٩، ٢٢، ٣١، ١٦٠، ١٦١	الحجرات	١٢
الانفال	٦٩	ق	٩ ، ١٠
يونس	٢٤	الذاريات	٢٧ ، ٥٧
يوسف	٣٦، ٣٧، ٤٧	الطور	١٩ ، ٢٢
		الرحمن	١١ ، ١٢ ، ٥٢ ، ٦٨
الرعد	٤ ، ٣٥	الواقعة	٢٠ ، ٢١ ، ٢٨ ، ٢٩ ، ٣٢ ، ٥٢
إبراهيم	٣٢ ، ٣٧	المجادلة	٤
الحجر	٣	الحاقة	٢٤ ، ٣٤ ، ٣٦ ، ٣٧
النحل	٥، ١١، ١٤، ٦٦، ٦٧، ٦٩، ١١٢، ١١٤، ١١٥	المزمل	١٣
		المدثر	٤٤
الاسراء	٧	الإنسان	٨ ، ٩
الكهف	١٩، ٣٣	المرسلات	٤٢ ، ٤٣ ، ٤٦
مريم	٢٥، ٢٦، ٦٢	النبأ	١٥ ، ٣٢
طه	٥٤، ٨٠، ٨١، ١١٨، ١٢١	عبس	٢٤ ، ٢٧ ، ٢٨ ، ٢٩ ، ٣٠ ، ٣١
الانبياء	٨	الغاشية	٦ ، ٧
الحج	٢٨، ٣٠، ٣٦، ٣٧	الفجر	١٨ ، ١٩
المؤمنون	١٩، ٢٠، ٢١، ٣٣، ٥١	البلد	١٤
النور	٣٥، ٦١	التين	١
الفرقان	٧ ، ٨ ، ٢٠	الفيل	٥
السجدة	٢٧	قريش	٤
		الماعون	٣

ولقد ذكرت الأغذية النباتية المصدر فى العديد من الآيات فمثلاً ذكر الزيتون فى القرآن الكريم خمس مرات ، كما ذكر زيت الزيتون مرة واحدة ، فضلاً عن ذكر النخيل والموز والتين والنبق ، والرمان والفواكة والخضر ، والقمح ، والبقل ، والقثاء ، والفول، والعدس ، والبصل والحَب ففى سورة البقرة . قال تعالى : " واذ قلتم يا موسى لن نصبر على طعام واحد فادع لنا ربك يخرج لنا مما تنبت الأرض من بقلها وقثائها وعدسها وبصلها، قال أتستبدلون الذى هو أدنى بالذى هو خير " (البقرة أية٦١) وفى سورة الأنعام قال تعالى " وهو الذى أنزل من السماء ماء فأخرجنا به نبات كل شئ فأخرجنا منه خضراً نخرج منه حباً متراكباً ومن النخيل من طلعها قنوان دانية وجـنات مـن أعناب والزيتون والرمان مشتبها وغير متشابه أنظروا إلى ثمرة إذا أثمر وينعه إن فى ذلكم لآيات لقوم يؤمنون " (الأنعام آية٩٩).

وفى سورة االأنعام قال تعالى :-

" وهو الذى أنشأ جنات معروشات وغير ومعروشات والنخل والزرع مختلفا أكله والزيتون والرمان متشابها وغير متشابه كلوا من ثمرة إذا أثمر وأتوا حقه يوم حصاده ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين ". (الأنعام آية ١٤١).

وفى سورة النحل قال تعالى :-

" بنبت لكم به الزرع والزيتون والنخيل والأعناب ومن كل الثمرات إن فى ذلك لآية لقوم يتفكرون " (النحل آية ١١).

" ومن ثمرات النخيل والأعناب تتخذون منه سكراً ورزقا حسناً إن فى ذلك لآية لقوم يعقلون (النحل آية ٦٧) ، فى سورة مريم قال تعالى :

" وهزى اليك بجذع النخلة تساقط عليك رطباً جنياً (مريم آية ٢٥).

وفى سورة المؤمنون قال تعالى :

" فأنشأنا لكم به جنات من نخيل وأعناب لكم فيها فواكه كثيرة ومنها تأكلون " (المؤمنون آية ١٩).

وفى نفس السورة قال تعالى :

" وشجرة تخرج من طور سيناء تنبت بالدهن وصبغ للآكلين " (المؤمنون آية ٢٠).

وفى سورة النور قال تعالى :

" الله نور السموات والأرض مثل نوره كمشكاه فيها مصباح المصباح فى زجاجة الزجاجة كأنها كوكب درى يوقد من شجرة مباركة زيتونة لا شرقية ولا غربية يكاد زيتها يضئ ولو لم تمسه نار نور على نور يهدى الله لنوره من يشاء ويضرب الله الأمثال للناس والله بكل شئ عليم " (النور آية ٣٠) .

وفى سورة السجدة قال تعالى :

" أولم يروا أنا نسوق الماء إلى الأرض الجرز فنخرج به زرعاً تأكل منه أنعامهم وأنفسهم أفلا يبصرون " (السجدة آية ٢٧) وفى سورة فاطر قال تعالى :

" ألم تر أن الله أنزل من السماء ماء فأخرجنا به ثمرات مختلفا ألوانها ومن الجبال جدد بيض وحمر مختلف ألوانها وغرابيب سود " (فاطر آية ٢٧) ، وفى سورة يس قال تعالى :

" وآية لهم الأرض الميتة أحييناها وأخرجنا منها حباً فمنه يأكلون " (يس آية ٣٢).

" وجعلنا فيها جنات من نخيل وأعناب وفجرنا فيها من العيون " (يس آية ٣٤).

" ليأكلوا من ثمرة وما عملته أيديهم أفلا يشكرون" (يس آية ٣٥).

وفى سورة الصافات قال تعالى :

" فواكة وهم مكرمون " (الصافات آية ٤٢) في سورة الزخرف قال تعالى :

" لكم فيها فاكهة كثيرة منها تأكلون " (الزخرف آية ٧٣).

وفى سورة الدخان قال تعالى : " يدعون فيها بكل فاكهة آمنين " (الدخان آية ٥٥)

وفى سورة ق قال تعالى : " ونزلنا من السماء ماء مباركاً فأنبتنا به جنات وحب الحصيد " (ق آية ٩) . " والنخل باسقات لها طلع نضيد " (ق آية ١٠) وفى سورة الرحمن قال تعالى : " فيها فاكهة والنخل ذات الأكمام " (الرحمن آية ١١).

" والحب ذو العصف والريحان" (الرحمن آية ١٢).

" فيها من كل فاكهة زوجان " (الرحمن آية ٥٢).

" فيها فاكهة ونخل ورمان "(الرحمن آية ٦٨) ، وفى سورة الواقعة قال تعالى : "وفاكهة مما يتحيرون " (الواقعة آية ٢٠).

" فى سدر مخضود " (الواقعة آية ٢٨) ... أي شجر نبق لاشوك له .

" وطلع منضود " الواقعة آية ٢٩) ... أى شجر موز.

" وفاكهة كثيرة (الواقعة آية ٣٢) وفى سورة المرسلات قال تعالى :

" وفاكهة مما يشتهون " المرسلات آية ٤٢) وفى سورة النبأ قال تعالى :

" لنخرج به حباً ونباتاً " (النبأ آية ١٥) .

" حدائق وأعنابا " (النبأ آية ٣٢) وفى سورة عبس قال تعالى :

" فانبتنا فيها حبا " (عبس آية ٢٧).

" وعنباً وقضبا "(عبس آية ٢٨) ... وقضبا أى رطبة .

وزيتوناً ونخلا (عبس آية ٢٩).

وحدائق غلبا " (عبس آية ٣٠) .. أى بساتين ذات أشجار غليظة ، غلباً جمع أغلب والأغلب هو غليظ العنق.

" وفاكهة وأبا " (عبس آية ٣١) أى وفاكهة ومرعى ، وفى سورة التين قال تعالى : "والتين والزيتون " (الزيتون آية ١).

وفى سورة البقرة قال تعالى :

" الذى جعل لكم الأرض فراشا والسماء بناء وأنزل من السماء ماء فاخرج به من الثمرات رزقاً لكم فلا تجعلوا لله أندادا وأنتم تعلمون " (البقرة آية ٢٢) ، وفى نفس السورة قال تعالى " وبشر الذين آمنوا وعملوا الصالحات أن لهم جنات تجرى من تحتها الأنهار كلما رزقوا منها من ثمرة قالوا هذا الذى رزقنا من قبل وأتوا به متشابها ولهم فيها أزواج مطهرة وهم فيها خالدون " (البقرة آية ٢٥) ، " أيود أحدكم أن تكون له جنة من نخيل وأعناب تجرى من تحتها الأنهار له فيها من كل الثمرات وأصابة الكبر له ذرية ضعفاء فأصابها إعصار فيه نار فاحترقت كذلك يبين الله لكم الآيات لعلكم تتفكرون (البقرة آية ٢٦٦).

وفضلاً عن ذلك فان القرآن الكريم لم يتناول فقط ما سبق الإشارة إليه من الأغذية النباتية بل أشار إلى ما لعسل النحل من قيمة غذائية وطبية عظمى ففى النحل قال تعالى : " ثم كلى من كل الثمرات فاسلكى سبل ربك ذللا يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه

شفاء للناس إن فى ذلك لآية لقوم يتفكرون " (النحل آية ٦٩).

هذا إلى أن الأغذية الحيوانية المصدر قد ذكرت فى العديد من آيات القرآن الكريم مثل لحوم الأنعام والأسماك والدواجن والسلوى (السمان) ، اللبن ، فمثلاً فى سورة النحل قال تعالى : " وأن لكم فى الأنعام لعبرة نسقيكم مماً فى بطونها من بين فرث ودم لبنا خالصاً سائغاً للشاربين " (النحل آية ٦٦) ... فالفرث هو الأشياء التى أكلها الحيوان وتم هضمها جزئياً فى معدته ففى هذه الآية الكريمة الفرث يعنى الهضم ، والدم هو الإمتصاص ، وهما عمليتان متلازمتان متتابعتان . ومن هنا يبدو الإعجاز القرآنى المذهل الذي يوضح لنا أن ما يحمله الدم من بطون الأنعام هو سبب إفراز اللبن من ثدى هذه الحيوانات ، وهذه العملية بيولوجية كيميائية غاية فى التعقيد .

وفى سورة النحل قال تعالى : " هو الذى سخر البحر لتأكلوا منه لحماً طرياً " (النحل اية ١٤) وفى سورة الواقعة قال تعالى : " ولحم طير مما يشتهون " (الواقعة آية ٢١) .

وبينما نجد أن الله سبحانه وتعالى لم يحرم الأغذية النباتية فى الدنيا بينما حلل بعض الأغذية الحيوانية المصدر وحرم البعض الآخر كما يتضح من الآيات الآتية :

ففى سورة البقرة قال الله عز وجل " يأيها الذين آمنوا كلوا من طيبات ما رزقناكم واشكروا الله إن كنتم إياة تعبدون " (البقرة آية ١٧٢) " إنما حرم عليكم الميتة والدم ولحم الخنزير وما أهل به لغير الله فمن اضطر غير باغ ولا عاد فلا إثم عليه إن الله غفور رحيم " (البقرة ١٧٣) . وفى سورة آل عمران تعالى : " كل الطعام كان حلا لبنى إسرائيل إلا ما حرم إسرائيل على نفسه من قبل أن تنزل التوراة قل فأتوا بالتوراة فاتلوها إن كنتم صادقين (آل عمران آية ٩٣) . واسرائيل هو يعقوب بن اسحاق بن إبراهيم ، والطعام الذى حرمه على نفسه هو الابل وألبانها وقيل شحومها . فقد روى الترمذى عن إبن عباس

رضى الله عنها " أن اليهود قالوا للنبى صلى الله عليه وسلم : أخبرنا ما حرم إسرائيل على نفسه ؟ قال : كان يسكن البدو فاشتكى عرق النسا فلم يجد شيئا يلائمه إلا لحوم الإبل وألبانها فلذلك حرمها . قالوا صدقت " وقد اعترض اليهود على استباحة المسلمين بعض الأطعمة كلحوم الإبل وألبانها وادعوا أن ذلك حرمته شريعة إبراهيم عليه السلام ، فرد الله سبحانه وتعالى دعواهم ببيان أن تناول كل المطعومات كان مباحا للنبى يعقوب من قبل نزول التوراة الا ما حرمه إسرائيل وهو يعقوب على نفسه ، وهو : لحوم الإبل وألبانها أو شحومها أو ما فيها من عروق بسبب يختص به ، فحرموه على أنفسهم . ويبدو أن المراد من إسرائيل: بنو إسرائيل أى الشعب نفسه ، وقد حرم على نفسه بعض الطيبات ، فحرمت عليهم فى التوراة عقوبة لهم على أفعالهم .

قال تعال فى سورة النساء " فبظلم من الذين هادوا حرمنا عليهم طيبات أحلت لهم ويصدهم عن سبيل الله كثيرا (النساء آية ١٦٠) ، وقال جل شأنه فى سورة الأنعام "وعلى الذين هادوا حرمنا كل ذى ظفر ومن البقر والغنم حرمنا عليهم شحومها إلا ما حملت ظهورها أو الحوايا أو ما اختلط بعظم ذلك جزيناهم يغيهم وانا لصادقون (الانغام آية ١٤٦) . وفى سورة المائدة قال تعالي : " اليوم احل لكم الطيبات وطعام الذين أوتوا الكتاب حل لكم وطعامكم حل لهم (المائدة آية ٥ " . والطيبات جمع طيب وهو عكس الخبيث أى أبيح لكم معشر المسلمين المستلذات من الذبائح وغيرها على سبيل التفصيل ، وطعام الذين أوتوا الكتاب من اليهود والنصارى حلال لكم ، لأنهم يعتقدون تحريم الذبح لغير الله ، ولا يذكرون على ذبائحهم إلا اسم الله ، وإن اعتقدوا فيه تعالى ما هو منزه عنه جل شأنه . وهذا بخلاف ما حرم علينا من طعامهم كالخنزير مثلا والتسمية عند الذبح لابد منها، لقوله تعالى فى سورة الأنعام " ولا تأكلوا مما لم يذكر الله عليه وانه لفسق (الانعام آية ١٢١). ولأن التسمية تعنى أن الانسان باسم الله يذبح ، وباسم الله يأكل أى باذن خالقه دون

عدوان على الحيوان . ويشترط فى التسمية عند الذكاة الشرعية (وهى ذبح أو نحر أو عقر حيوان مباح للأكل) مايلى :

١ - أن تكون ذكرا خالصا بأن يذكر اسم الله تعالى بأى اسم من أسماء الجلالة ، سواء كان مقروضا بصفة نحو : الله أكبر ، والله أعظم ، أو غير مقرون بصفه نحو : الله ، أو الرحمن أو يذكره يالتسبيح والتهليل . وأما ذكر اسم الله مقروناً بدعاء كقول : الهم أغفر لى فان الذبيحة لا تحل به ، ويستحب أن يقول " بسم الله الله أكبر".

٢ - وأن تكون التسمية من نفس الذابح حال الذبح ، والرامي لصيد حال الرمى ، ومرسل كلب الصيد حال الإرسال، فلو سمى غير الفاعل لا يحل الأكل .

٣ - وأن يكون الذبح عقب التسمية ، قبل تبدل المجلس ، فإذا سمى واشتغل بأكل أو شرب فإن طال لم يحل الذبح ، وأن لا يقصد بالتسمية شيئاً آخر كالتبرك فى ابتداء الفعل ، فإن فعل ذلك أو نوى أمرا أخر غير الذبح فإنها لا تحل.

والذبح : يكون فى البقر والجاموس والضأن والماعز والدواجن والوحش المقدور عليه ، ما عدا الزرافه فإنها تنحر ، ويعرف الذبح بأنه قطع الحلقوم والودجين من المقدم بمحدد بنيه ، ولا يشترط قطع المرئ . ويشترط أن يكون الذابح مميزاً مسلماً أو كتابياً .

وأن لا يرفع يده رفعاً طويلاً باختياره قبل تمام الذبح ، وأكمال الذبح أن يقطع (الحلقوم والمرئ) وهو مجرى الطعام والشراب (من الحلق) - والودجان وهما عرقان غليظان فى جانبى ثغرة النحر . ويشترط لحل ذبيحة الكتابى شروط (١) أنت يذبح ما يحل له بشريعتنا (٢) أن لا يهل به لغير الله (٣) وأن يذبح بحضرة مسلم مميز عارف بأحكام الذكاه إن كان الكتابى ممن يستحل الميته ، فلا يحل أكل ذى ظفر ذبحه يهودى كإبل وبط وأوز وزرافة من كل ما ليس بمنفرج الأصابع ، لأن اليهود يحرمون أكل ذى الظفر ، وثبت فى

شريعتنا أنه محرم عليهم ، فإذا ذبحه فلا يحل ، أما ما يحل لهم فى شريعتهم كالحمام والدجاج ونحوهما ، فإنها حلال إذا ذبحها .

والنحر ويكون فى الإبل والزرافة والفيلة ويكره فى البقر والجاموس ، وكذا الخيل والبغال والحمر الوحشية ، ويعرف النحر بأنه طعن مميز مسلم أو كتابى بلبه بلا رفع طويل قبل التمام بنيه .

والعقر ويكون فى وحشى غير مقدور عليه ، إلا بعسر سواء كان خيراً أو غيره ويعرف بأنه جرح مسلم مميز حيواناً وحشياً بمحدد ، أوحيوان صيد معلم بنية وتسمية ولا يصح العقر من كافر ، وقيل يصح من الكتابى كالذبح ، ويصح برصاصة لأنها أقوى من المحدد .

وبصفة عام أحل الله للناس أن يأكلوا مما فى الأرض حلالاً طيباً ، وحرم عليهم أن يأكلوا الخبائث التى تضرهم فى أبدانهم وعقولهم ، قال تعالى فى سورة البقرة :

" يأيها الناس كلوا مما فى الأرض حللاً طيبا ولا تتبعوا خطوات الشيطان إنه لكم عدو مبين " (البقرة آية ١٦٨) ، وفى سورة الأنعام قال تعالى : " فكلوا مما ذكر أسم الله عليه إن كنتم بآياته مؤمنين (الأنعام آية ١١٨)، ومالكم ألا تأكلوا مما ذكر اسم الله عليه وقد فصل لكم ما حرم عليكم إلا ما اضطررتم إليه وأن كثيراً ليضلوا بأهوائهم بغير علم إن ربك هو أعلم بالمعتدين (الإنعام آية ١١٩) .

وقال جل شأنه فى سورة الأعراف : "وظللنا عليهم الغمام وأنزلنا عليهم المن والسلوى كلوا من طيبات ما رزقناكم وما ظلمونا ولكن كانوا أنفسهم يظلمون (الأعراف آية ١٦٠) . وفى سورة المائدة قال تعالى : "يأيها الذين أمنوا أو فوا بالعقود أحلت لكم بهيمة الأنعام ألا

مايتلى عليكم غير محلى الصيد وأنتم حرم أن الله يحكم ما يريد (المائدة آية ١).

" حرمت عليكم الميتة والدم ولحم الخنزير وما أهل لغير الله به والمنخنقة والموقوذة والمتردية والنطيحة وما أكل السبع إلا ما ذكيتم وما ذبح على النصب (المائدة آية ٣) ، " يسئلونك ماذا أحل لهم قل أحل لكم الطيبات وما علمتم من الجوارح مكلبين تعلمونهن مما علمكم الله فكلوا مما أمسكن عليكم اسم الله عليه واتقوا الله إن الله سريع الحساب (المائدة آية ٤) " يأيها الذين آمنوا لا تحرموا طيبات ما أحل الله لكم ولا تعتدوا أن الله لايحب المعتدين " (المائدة آية ٨٧)، " أحل لكم صيد البحر وطعامه متاعاً لكم وللسيارة وحرم عليكم صيد البر ما دمتم حرماً واتقوا الله الذى إليه تحشرون " (المائدة آية ٩٦) ، وفى سورة الأنعام قال تعالى :

" قل لا أجد فى ما أوحى إلى محرما على طاعم إلا أن يكون ميته أو دماً مسفوحاً أو لحم خنزير فإنه رجس أو فسقاً أهل لغير الله به فمن أضطر غير باغ ولا عاد فان ربك غفور رحيم " (الأنعام آية ١٤٥) ، وفى سورة الأنعام قال عز وجل :

" فكلوا مما غنتم حلالاً طبياً وأتقوا الله إن الله غفور رحيم (الإنعام آية ٦٩) .

وفى سورة النحل قال تعالى : "فكلوا مما رزقكم الله حلالاً طيبا وأشكروانعمة الله إن كنتم إياه تعبدون " (النحل آية ١١٤) ، إنما حرم عليكم الميته والدم ولحم الخنزير وما أهل لغير الله به فمن أضطر غير باغ ولا عاد فإن الله غفور رحيم " (النحل آية ١١٥) وفى نفس السورة قال تعالى : " والأنعام خلقها لكم فيها دفء ومنافع ومنها تاكلون " (النحل آية ٥) وفى سورة طه قال تعالى : " كلوا وارعوا أنعامكم إن فى ذلك لآيات لأولى النهى " (طه آية ٥٤) والمقصود بالأنعام (جمع نعم) الإبل والبقر والغنم.

وفى سورة الحج قال تعالى : "ليشهدوا منافع لهم ويذكروا إسم الله فى أيام معلومات على ما رزقهم من بهيمة الأنعام فكلوا منها وأطعموا البائس الفقير " الحج آية ٢٨) ، ذلك ومن يعظم حرمات الله فهو خير له عند ربه وأحلت لكم الأنعام إلا ما يتلى عليكم " (الحج آية ٣٠) ، والبدن جعلناها لكم من شعائر الله لكم فيها خير فاذكروا إسم الله عليها صواف فإذا وجبت جنوبها فكلوا منها وأطعموا القانع والمعتر كذلك سخرناها لكم لعلكم تشكرون (الحج آية ٣) ، " لن ينال الله لحومها ولا دماءها ولكن يناله التقوى منكم كذلك سخرها لك لتكبروا الله على ما هداكم وبشر المحسنين (الحج آية ٩٣٧ والمقصور بالبدن جمع بدنه وهى الإبل .

وفي سورة المؤمنون قال تعالى : " وإن لكم فى الأنعام لعبرة نسقيكم مما فى بطونها ولكم فيها منافع كثيرة ومنها تأكلون " (المؤمنون آية ٢١) ، وفى سورة فاطر قال تعالى : " وما يستوى البحران هذا عذب فرات سائغ شرابه وهذا ملح أجاج ومن كل تأكلون لحماً طرياً (فاطر آية ١٢) .

وفى سورة غافر قال تعالى : "الله الذى جعل لكم الأنعام لتركبوا منها ومنها تأكلون (غافر آية ٧٩) .

إذا تأملنا هذه الآيات البينات وهذا القول الكريم ، وقارنا بينه وبين ما أثبته العلم والطب الحديث من أضرار هذه المحرمات الغذائية لادركنا عظمة الخالق وحكمته إلا لهية فى تحريمها للوقاية والمحافظة على الصحة العامة ، فالميتة التى تذك بالذبح لإراقه وتصفية دمائها ، احتبس فيها الدم ، والدم من الأغذية المحرمة وكان الإنسان غافلا عن أهمية هذا التحريم ، وكلن التحليل الكيمنائى للدم أكد أن هذا القانون الإلهى كان مبنياً علي أهمية خاصة بالنسبة للصحة العامة ، فالتحليل يثبت أن الدم يحتوى على كمية كبيرة من حامض اليوريك Uric acid وهى مادة سامة تضر بالصحة لو إستخدمت كغذاء ، ومن هنا يكمن السر فى الطريقة الخاصة التى أمر بها القرآن الكريم فى ذبح الحيوانات والمراد بالذبح هنا فى المصطلح الإسلامى هو أن يتم بالطريقة السابق الإشارة إليها ، حتى يخرج سائر الدم

من جسم الحيوان ، وتتلخص فى قطع الوريد الرئيسى الذى يوجد فى العنق فقط ، وأن نمتنع عن قطع الأوردة الأخرى ، حتى يمكن إستمرار علاقة المخ بالقلب إلى أن يموت الحيوان ، لكيلا يكون سبب الموت الصدمة العنيفة التى وجهت إلى أحد أعضاء الحيوان الرئيسية ، كالدماغ ، أو القلب ، أو الكبد ، وحتى لا تتجمد آلدماء فى العروق ، وتسرى إلى أجزاء الجسم على أثر الصدمة العنيفة وبالتالى يسرى حامض اليوريك فى أجزاء الذبيحة ، هذا إلى أن الدم يعتبر من أحسن البيئات الملائمة لتكاثر الميكروبات المرضة ، وأحياناً ما تكون الأوعية الدموية مصابة بالخراريج التى تفرز سمومها فى الدم مما يصيب الإنسان بأضرار بالغة لو تناول الدم كطعام . :

ومن جهة أخرى فإن تحريم الميتة مرجعه إلى أن الحيوان إذا مات فجأة فإن ذلك يدعوا إلى الشك فى إن سبب وفاته هو مرض الحمى الفحمية ، الذى ينتج عن ميكروب عضوى يسري فى الدم ، ويخرج مع إفرازاته ، حيث يتحوصل ليعيش فيما بعد فى التربة لفترات طويلة قد تصل إلى ثلاثين عاماً ، ومن ثم فإن أكل لحوم هذه الحيوانات الميتة سيكون حتماً ضاراً جداً للإنسان ، لأنها تحمل قطعاً الميكروب المتحوصل .

وهذا المرض جد خطير فإذا أصاب الإنسان أحدث به قروحاً لا تشفى حتى بالكى ، وإذا وصلت إلى الرئتين فإنها حتماً تؤدى إلى الوفاة فى وقت قصير.

هذا إلى أن الحيوان قد يموت فجأة فى حالة أمراض القلب ، مثل التهاب التامور أو أمراض صمام الأورطى ، وأكثرها شيوعاً إنسداد الأوعية التاجية نتيجة تكوين الجلطة ، أو تصلب فى حائطها أو حدوث تقلص عضلى بحائط تلك الأوعية . كما قد يموت الحيوان أيضاً فجأة فى حالة أمراض الجهاز التنفسى مثل الآلتهاب الرئوى ، الغنغرينا الرئوية والاستسقاء الصدرى أو الدرن الرئوى الحاد ، علاوة على إحتمالات الإصابة بتضخم الغدة التموسية والضغط على العصب التائه والسمبتاوى وما يترتب على ذلك من توقف عمل القلب ، والإصابة بأمراض الجهاز الهضمى أو البولى أو حالات التسمم الحاد بواسطة الميكروبات

المرضة أو التعفنية أو السموم Toxins الناتجة عن تحلل البرونينات أو حالات الإصابة بسرطان الكبد والأمعاء .

ومما لا شك فيه أن تناول لحوم هذه الحيوانات المصابة بأى من هذه الأمراض الخطيرة يهدد حياة الإنسان الذى يتغذى عليها ، وقد تؤدى فى معظم الأحوال إلى وفاته .

وفيما يتعلق بتحريم لحم الخنزير فإن هناك عدة أسباب نذكر منها على سبيل المثال وليس الحصر ما يلى :

١ - الخنزيز مصدر من أهم مصادر إصابة الإنسان ببعض الأمراض الخطيرة مثل :

أ - الدودة الشعرية الحلزونية (تريكنيلا سبيرالس) .

وهى تنتشر فى أوربا والولايات المتحدة حيث يستهلك الإنسان لحم الخنزير كطعام ، وهى نادرة أو منعدمة فى البلاد الإسلامية ، وتستوطن الدودة أمعاء الفئران وبرقاتها فى عضلاته ، وأكثر الحيوانات قابلية للعدوى هو الخنزير الذى يصاب بها عن طريق أكل الفئران المصابة حية كانت أو ميتة ، وتتم عدوى الإنسان عن طريق تناول لحم الخنزير المصاب غير المطهى طهواً جيداً .

وتحدث الوفاة فى الإنسان إذا بلغ عدد البرقات فى جرام اللحم ٥ برقات ، ولا يوجد علاج شاف لهذه الدودة .

ب - الدودة الشريطية (تينيا سوليم) :

وتنتشر هذه الدودة فى بلاد العالم التى تتناول لحم الخنزير ، وتقل أو تنعدم الإصابة بها فى البلاد الإسلامية ، والخنزير هو العائل الوسيط الذى عن طريق لحومه يصاب الإنسان بالدودة الشريطية ، ومن أهم أعراض الإصابة بها الضعف العام والهزل والأنيميا والإحساس الدائم بالجوع ، وأحياناً تسبب بعض السموم التى تخرج من الدودة بعض

الحالات العصبية ، وقد يحدث إنسداد فى الأمعاء أو التهاب فى العشاء البريتونى ، كما قد ينتج بعض الأضرار من الحويصلات نتيجة لوجودها فى أجهزة الجسم كالمخ والعين والقلب مما قد يؤدى إلى الوفاة .

جـ - الإصابة بالأمراض البكتيرية التى تنتقل من الخنزير إلى الإنسان :

ومن أمثلتها الأمراض البكتيية التي قد تنقل عن طريق الخنزير إلى الإنسان ، مثل الحمى الفحمية والحمى المالطية والسالمونيلا ومرض الجمرة والسل .

د - الإصابة ببعض الأمراض الخطيرة التى تنقلها الذبابة المنزلية للإنسان عن طريق الخنزير :

ومن أمثلتها التيفود والباراتيفود والدوستتاريا الأميبية والبكتيرية والتهاب العين والكوليرا ، وقد وجد أن برلز الخنزير يجذب الذبابة المنزلية لوضع بيضها فى المقام الأول ، حيث تفقس فيه إلى يرقة فى أسبوع واحد ، فى حين أنها تحتاج إلى أسبوعين لتفقس فى روث الخيل ، وإلى ثلاثة أسابيع فى براز الإنسان .

٢ - الخنزير هو الحيوان الوحيد الذى يأكل بنهم ويأكل كل ما يقابله من جيفه أو براز أو حيوانات ميته ، مما يجعل النفس تعاف أكل لحمه ، فضلاً عن أن الطباع السليمة تستخبثه وترغب عنه ، لان أشهى غذائه القانورات والنجاسات .

٣ - نسبة الدهن مرتفعة فى لحم الخنزير (٢٤ - ٤٣٪) بينما تتراوح ما بين ٢ - ٥.٥٪ فى لحم البقر ، ٥ - ١٩٪ فى الضأن . ويلاحظ أن إستهلاك نسبة عالية من الدهون فى الأجواء الحارة قد يؤدى إلى أرتفاع نسبة الكولستيرول فى الدم .

٤ - ولقد حرم القرآن لحم الخنزير ، ولم يعرف الإنسان فى الماضى شيئاً عن أسرار هذا التحريم ، ولكن البحوث الحديثة أثبتت أن لحم الخنزير يحتوى على أعلى تركيز من حامض اليوريك بين سائر الحيوانات على ظهر الأرض ، أما الحيوانات الأخرى غير

الخنزير ، فهى تفرز حامض اليوريك بصفة مستمرة عن طريق البول ، ويفرز جسم الإسنان ٩٠٪ من هذا الحامض عن طريق الكليتين ، ولكن الخنزير لا يستطيع إخراج حامض اليوريك إلا بنسبة ٢٪ فقط وتبقى الكمية الباقية فى لحمه ولذلك يشكو الخنزير من الآم المفاصل ، والذين يأكلون لحمه هم الآخرون يشكون من آلام المفاصل ، والروماتزم وما إلى ذلك من الأمراض المماثلة .

وتأسيساً على ما تقدم فان أساس تحريم هذه الأغذية على الإنسان هو المحافظة على صحته ووقايته من الأمراض ، لذا يحرم الله تعالى على الناس أكل الميتة ، والدم ولحم الخنزير وما أهل لغير الله به ، أى ما ذكر عند ذبحه إسم معبود غير الله تعالى ، والمنخنقه وهى التى ماتت بالخنق ، والنطيحه وهى التى نطحها حيوان فاماتها ، والموقودة وهى التى ضربت فماتت ، والمتردية وهى التي سقطت من مرتفع فماتت ، وما بقر حيوان مفترس بطنها إلا إذا ذبحت وفيها حياة فإنه تحل حينئذ .

كما يحرم أكل الحيوانات المفترسة كالسبع والنمر ونحوها ، ، كما يحرم أكل الكلاب والحمير والأهلية والبغال ، أما الحمر الوحشية فأكلها حلال ، وقد نهى الرسول عليه السلام عن أكل لحوم الحمر الأهلية يوم خيبر (رواه البخارى).

ويحرم أكل سباع الطير وهو ما له ظفر يبطش كالصقر والباز والنسر والحدأة ، ويحل أكل الضب ، والضبع والثعلب والنعامة ، والخيل ، ويحل أكل الطيور كالحمامة والبط والأوز والسمان والقنبر والزرزور والقطاة والكروان ، والبلبل وغير ذلك .

ويحل أكل الجراد ويحرم أكل حشرات الأرض – صغار دوابها – كالعقرب ، والثعبان والفأرة والضفدع والنمل وغير ذلك .

وعموماً يمكن القول أن الله جل وعلا أمر الناس أن تأكل من طيبات المائدة الكبيرة التى أعدها لهم – وهى الأرض التى خلق لهم ما فيها جميعاً – وقد أمرهم سبحانه أن يأكلوا من طيبات ما رزقهم ، وأن يؤدوا حق النعمة بشكر المنعم جل شأنه . وقد استثنت الشريعة

الإسلامية من الميتة المحرمة : السمك والحيتان ونحوهما من حيوانات الماء مثل كلب البحر وخنزير البحر ، وقد سئل النبى ﷺ عن ماء البحر قال (هو الطهور – ماؤه الحل ميتة) رواه أحمد وأصحاب السنن .

وقد روى البخارى أن الرسول عليه الصلاة والسلام أكل من لحم الحوت ، فالحيوانات البحرية – ونعنى ما يسكن جوف الماء ولا يعيش إلا فيه – كلها حلال ، كيفما وجدت ، سواء أخذت من الماء حية أو ميتة ، طفت أو لم تطف .

ومثل ميتة البحر : الجراد ، فقد رخص رسول الله فى أكله ميتا لأن ذكاته غير ممكنة ومن الجدير بالذكر أن كل المحرمات من الأغذية إنما هى فى حالة الاختيار ، أما الضرورة فلها أحكامها – كما ذكرنا من قبل – وقد قال تعالى فى سورة المائدة " فمن أضطر فى مخصة غير ستجانف لإثم فإن الله غفور رحيم " (المائدة آية ٣) .

والمخمصة : المجاعة والضرورة المتفق عليها هى ضرورة الغذاء ، بأن يعضه الجوع – وقد حدده بعض الفقهاء بأن يمر عليه يوم وليلة – ولا يجد ما يأكله إلا هذه الأغذية المحرمة ، فله أن يتناول منها ما يدفع به الضرورة ويتقى الهلاك ، وقال الإمام مالك : حد ذلك الشبع والتزود منها حتى يجد غيرها . وقال غيره : لا يأكل منها إلا مايمسك الرمق . ولعل هذا الظاهرة من قوله تعالى فى سورة البقرة " فمن اضطر غير باغ ولاعاد فلا إثم عليه ، إن الله غفور رحيم (البقرة آية ١٧٣) .أى غير باغ (طالب) للشهوة ولاعاد (متجاوز) حد الضرورة.

لكنه ينبغى الإشارة إلى أنه في حالة اللحوم المستوردة من بلاد أهل الكتاب مثل لحوم الدجاج ولحوم البقر المحفوظة ونحوها مما قد تكون تذكيته بالصعق الكهربى ونحوه ، فما داموا يعتبرون هذا حلالاً مزكى فهو حل لنا وفق عموم الآية ، كما هو رأى ابن العربى ومن وافقه من العلماء ، أما اللحوم المستودة من بلاد شيوعية أولاد دينية فلا يجوز تناولها بحال من الأحوال، لأنهم ليسوا أهل كتاب وهم يكفرون بالأديان كلها، ويجحدون بالله ورسالاته جميعاً.

وليس على المسلم أن يسأل عما غاب عنا .. مثلاً كيف كانت تذكيتها ، ولعل من الاوفق هنا كما أشار الدكتور يوسف القرضاوى سنة ١٩٨٠ هو تطبيق قاعدة : ما غاب عنا لا نسأل عنه . وليس على المسلم أن يسأل عما غاب عنه : كيف كانت تذكيته ؟ وهل أستوفت شروطها أم لا ؟ وهل ذكر إسم الله على الدبيحة أم لا ؟ بل كل ما غاب عنا مما ذكاه مسلم – ولو جاهلا أو فاسقا – أو كتابي فحلال أكله بعد أن نسمى عليه كما قال رسول الله ﷺ .

هذا إلى أنه كقاعدة عامة فى الشريعة الإسلامية : كل ما يضر فأكله أو شربه حرام ، وعليه لا يحل للمسلم أن يتناول من الأغذية أو المشروبات شيئاً يقتله بسرعة أو ببطء مثل السم بأنواعه أو الأغذية أو المشروبات الفاسدة ، ولا أن يكثر من طعام أو شراب بمرض الإكثار منه . ولا يجوز له أن يقتل نفسه بالإسراف فى الغذاء أو الشراب ، ففى سورة النساء قال تعالى : " ولا تقتلوا أنفسكم ، إن الله كان بكم رحيما " النساء آية ٢٩ ، كذلك أكد الرسول ﷺ ذلك بقوله " لا ضرر ولا ضرار " (رواه أحمد وابن ماجه).

ومن جهة أخري فان بعض آيات القرآن الكريم ذكرت الأغذية النباتية والأغذية الحيوانية المصدر فى ذات الآية ، فعلى سبيل المثال وليس الحصر قال تعالى فى سورة البقرة ، وسورة طه ، وسورة الطور ، وسورة محمد " وظللنا عليكم الغمام وأنزلنا عليكم المن والسلوى كلوا من طيبات ما رزقناكم وما ظلمونا ولكن كانوا أنفسهم يظلمون " (البقرة آية ٥٧) ، " ونزلنا عليكم المن والسلوى " (طه آية ٨٠) وأمددناهم بفاكهة ولحم مما يشتهون (الطور آية ٢٢) والمقصود بالمن : افراز حلو المذاق تفرزه بعض الأشجار . والسلوى : الطير المعروف بالسمان .

ولو رجعنا إلى الآية ٦١ من سورة البقرة التى سبق الإشارة إليها وهى التى ذكرت الطعام الواحد (المن والسلوى) لتبين لنا أن هذا الطعام الواحد يحوى جميع العناصر الغذائية ، فالمن مادة سكرية (كربوهيدراتية) ، والسلوى تضم البروتينات والدهون ، فضلاً عن إحتوائهما على الفيتامينات والعناصر المعدنية الضرورية اللإنسان .

الأغذية فى السنة المطهرة

لما كانت الشريعة الإسلامية الغراء مصطلح ينصرف إلى القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة والإجماع والقياس ، فإن تناول موضوع الأغذية فى الشريعة الإسلامية يعتبر متكاملاً بذكر الأحاديث النبوية الشريفة التى تتناول الأغذية والتغذية . وهذا ما دعا المؤلف إلى قراءة آلاف الأحاديث النبوية الشريفة إستطلاعاً لما إذا كان بعضها قد تناول الأغذية النباتية والحيوانية المصدر ، ولقد إستبان من تلاوة هذه الأحاديث أن الأغذية والتغذية وردت فى العديد منها ، نذكر على سبيل المثال وليس الحصر منها ما يلي : ورد ذكر الأغذية النباتية المصدر فى الكثير من الأحاديث النبوية الشريفة مثل التمر والثمرات وعسل النحل ، ففى الأحاديث السته التالية أشار الرسول الكريم محمد عليه الصلاة والسلام إلى ما للتمر من أهمية غذائية وطبية وروحية للإنسان .

" من أفطر بشق من التمر كفاه الله شر ذلك اليوم " صدق الرسول الكريم .

" النخل والشجر بركة على أهلهم وعقبهم " صدق الرسول الكريم "

" أطعموا نفساءكم فى نفاسهن التمر فإنه من كان طعامها فى نفاسها خرج ولدها حليما، فإنه كان طعام مريم حين ولدت ، ولو علم الله طعاماً خيراً من التمر لأطعمها أياه " صدق الرسول الكريم .

" بيت ليس فيه تمر أهله جياع " صدق الرسول الكريم ".

" إن التمر يذهب الداء ولاداء فيه " " صدق الرسول الكريم "

" إذا كان أحدكم صائماً فليفطر على التمر ، فان لم يجد فعلى الماء فان الماء طهور " (رواه أحمد والترمذى وقال حسن صحيح) صدق الرسول الكريم .

كما أشار الرسول الكريم إلى الأهمية الغذائية والطبية لعسل النحل فى الأحاديث النبوية الشريفة التالية :

عليكم بالشفاء بين العمل والقرآن " (رواه ابن ماجه فى سننه وابن مردوية والحاكم وصححة والبيهقى فى شعب الإيمان) صدق الرسول الكريم .

العسل شفاء من كل داء " صدق الرسول الكريم .

" نعم الشراب العسل يرعى القلب ويذهب برد الصدر " صدق الرسول الكريم

" العمل شفاء من كل داء والقرآن شفاء لما فى الصدور فعليكم بالشفاءين القرآن والعسل " صدق الرسول الكريم .

" المبطون شهيد ، ودواء المبطون العسل " (جامع الأصول عن أبى هريرة – أخرجه رزين) صدق الرسول الكريم .

" من لعق العسل ثلاث غدوات من كل شهر لم يصبه من البلاء " صدق الرسول الكريم وفى حديث شريف عن الغرس يقول الرسول الكريم :

" لا يغرس المسلم غرساً فيأكلُ منه إنسان ولا دابة ولا طير إلا كان له صدقة إلى يوم القيامة " صدق الرسول الكريم .

هذا إلى أن الأغذية الحيوانية المصدر قد وردت فى العديد من الأحاديث النبوية الشريفة مثل اللحم ، واللبن ، والسمك ،والكبد ، والطحال ، والجراد على النحو التالى :

وقد ذكر الرسول الكريم اللبن فى الحديثين الشريفين التاليين :

" من سقاه الله تعالى لبناً فليقل اللهم بارك فيه وزودنا منه ، فإنه ليس يجزى من الطعام والشراب غير اللبن ؛ صدق الرسول الكريم .

" عليكم بألبان البقر فإنها بركة صدق الرسول الكريم .

كما تناول الرسول الكريم اللحوم والكبد والطحال والأسماك والجراد فى الأحاديث النبوية الشريفة الآتية :

" أحلت لنا ميتتان ودمان السمك والجراد ، والكبد والطحال " صدق الرسول الكريم وعندما سئل عن ماء البحر قال عليه الصلاة والسلام " هو الطهور ماؤة ، الحل ميته " (رواة أحمد واصحاب السنن) صدق الرسول الكريم .

" ذبيحة المسلم حلال وإن لم يسم إذا لم يتعمد " صدق الرسول الكريم " ما أنهر الدم وذكر إسم الله عليه فكلوا " (رواه النجارى وغيره) صدق الرسول الكريم " إذا أرسلت الكلب فأكل من الصيد فلا تأكل ، إنما أمسكه على نفسه فاذا أرسلته فقتل ولم يأكل فكل ، فإنما أمسكه على صاحبه (رواه أحمد ومثله فى الصحيين). صدق الرسول الكريم .

" كل لحم نبت من حرام فالنار أولى به " صدق الرسول الكريم .

" ما قطع من البهيمة وهى حية فهو ميته " (رواه أحمد وأبو داود والترمذى والحاكم) صدق الرسول الكريم .

هذا إلى أن السنة النبوية الشريفة لم تغفل الناحية الغذائية والروحية للأغذية حيث وردت فى العديد من الأحاديث البنوية الشريفة على النحو التالى :

" ماملأ ابن آدم وعاء شرا من بطنه ، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه ، فان كان لا محالة فاعلاً ، فثلث لطعامه ، وثلث لشرابه ، وثلث لتنفسه " صدق الرسول الكريم .

" لا تميتوا القلوب بكثرة الطعام والشراب ، فإن القلب يموت كالزرع إذا كثر الماء " صدق الرسول الكريم .

" نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع" صدق الرسول الكريم.

"كلوا واشربوا والبسوا وتصدقوا فى غير إسراف ولا مخيلة " (أخرجه البخارى والنسائى والحاكم) صدق الرسول الكريم .

" المعدة بيت الداء والحمية بيت الدواء " صدق الرسول الكريم .

" إن فصل ما بين صيامنا وصيام أهل الكتاب أكله المسحور " صدق الرسول الكريم " لا تزال أمتى بخير ما عجلوا الفطور وأخروا السحور " صدق الرسول الكريم " من نسى وهو صائم فأكل أو شرب فليتم صومه ، فإنما أطعمه الله وسقاه " صدق الرسول الكريم.

" كل مسكر خمر ، وكل خمر حرام" (رواه مسلم) صدق الرسول الكريم " إذا أكل أحدكم طعاماً فليقل باسم الله ، فإن نسى فى أوله فليقل باسم الله فى أوله وآخره " (رواه أحمد والترمذى من حيث السيدة عائشة رضى الله عنها) صدق الرسول الكريم .

" ما أسكر كثيرة ، فقليله حرام " (رواه أحمد وأبو داود والترمذى) صدق الرسول الكريم .

" بركة الطعام الوضوء قبله وبعده " صدق الرسول الكريم .

" من احتكر الطعام أربعين ليلة برىء الله منه (أخرجه أحمد والحاكم وابن أبى شيبه والبزاء) صدق الرسول الكريم .

الوضوء قبل الطعام ينفى الفقر ، وبعده ينفى اللمم " صدق الرسول الكريم " مثل المؤمن كمثل النحلة إن أكلت لا تأكل إلا طيباً ، وإن أعطت لا تعطى ألا شهداً وإن وقفت على شئ لا تخدشه ولا تكسره " صدق الرسول الكريم " من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فلا يقعد على مائدة يدار عليها الخمر " (رواه أحمد) صدق الرسول الكريم.

" إن الله يحمى المؤمن من الدنيا وهو يحبه ، كما يحمى أحدكم مريضه من الطعام والشراب خشية عليه ، وهو يحبه " صدق الرسول الكريم

وبناء على ما تقدم فإن القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة يحثان البشر على التورع فى المطاعم والمشارب والاجتناب عما لا يحل منها .

المراجع

References

١ - ________ و (١٩٦٧) - الفقة على المذاهب الأربعة - وزارة الأوقاف - الطبعة السادسة - الهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية - القاهرة .

٢ - ________ و (١٩٧٩) - السجل العلمى للمؤتمر الزراعى الأول لعلماء المسلمين (١٩ - ٢٣ أبريل ١٩٧٧) المجلد الثامن العلوم الإقتصادية والإجتماعية الزراعية ، عمادة شئون المكتبات - جامعة الرياض - الرياض - المملكة العربية السعودية .

٣ - ________ و (١٩٧٩) التفتيش الصحى ومراقبة الأغذية - الهيئة العربية السعودية للمواصفات والمقاييس ، الرياض - الناشر مؤسسة الطالب للطباعة والترجمة - الرياض - المملكة العربية السعودية .

٤ - ________ و (١٩٨١) - السجل العلمى للمؤتمر العربى الثانى لعلوم وتكنولوجيا الأغذية (٣١مارس - ٣ أبريل ١٩٧٩) - عمادة شئون المكتبات جامعة الرياض - الرياض - المملكة العربية السعودية .

٥ - ________ و (١٩٨٤) - كتاب المؤتمر الأول لترشيد الإستهلاك الغذائى (٢٧ - ٢٩ مارس ١٩٨٤م) - الجزء الأول - جامعة قناة السويس - كلية الزراعة - الإسماعيلية .

٦ - ________ و(١٩٨٤) - كتاب المؤتمر الأول لترشيد الإستهلاك الغذائى (٢٧ - ٢٩مارس ١٩٨٤) - الجزء الثانى - جامعة قناة السويس - كلية الزراعة الإسماعيلية .

٧ – الدقر ، محمد نزار (١٩٧٧) – العسل فيه شفاء للناس – الطبعة الثانية الناشر المكتب الإسلامى – دمشق – سورية .

٨ – القرآن الكريم .

٩ – القرضاوى ، يوسف (١٩٨٠) – الحلال والحرام فى الإسلام – الطبعة الرابع عشر الناشر مكتبة وهبة – عابدين – القاهرة.

١٠ – العفيفى ، طه عبد الله (١٩٨١) – من وصايا الرسول (الأجزاء من ١ – ١٠) الناشر دار التراث العربى – القاهرة .

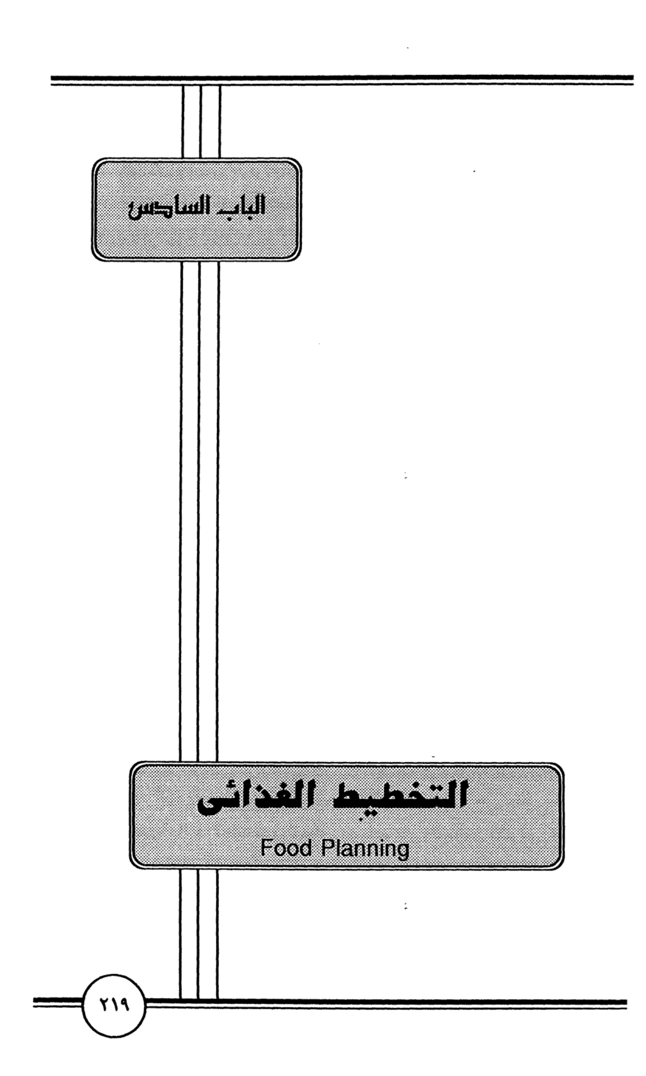
١١ – خان ، وحيد الدين (١٩٧٧) – الإسلام يتحدى – ترجمة ظفر الإسلام خان من اللغة الأردية – الطبعة السابعة – الناشر المختار الإسلامى للطباعة والنشر والتوزيع – القاهرة .

٢ – غريب ، حسن محمد (١٩٧٩) – حافظ الإسلام على صحة الحيوان والإنسان، السجل العلمى للمؤتمر الزراعى الأول لعلماء المسلمين (١٩ – ١٣ أبريل ١٩٧٧) – المجلد الخامس ـ الإنتاج الحيوانى – صـ١٣ – صـ٢٧ عمادة شئون المكتبات جامعة الرياض – الرياض – المملكة العربية السعودية .

١٣ – نوفل ، عبد الرازق (١٩٨٥) – عالم الحيوان بين العلم والقرآن – كتاب اليوم – العدد ٢٣٨ –الناشر – دار أخبار اليوم القاهرة .

١٤ – نعمة الله ، على الرفاعى (١٩٨١) – حول موضوع اللحوم المستودة ، مجلة الأمة ، العدد الرابع عشر ، صـ٥٤ – صـ٥٧ الدوحة قطر .

١٥ – يوسف ، محمد كمال السيد (١٩٨٧) – الأغذية بين الإعجاز الطبى فى القرآن الكريم والسنة المطهرة ، نشرة فنية رقم ١٣ – الناشر جامعة أسيوط .


الباب السادس
التخطيط الغذائى
Food Planning

من الجدير بالذكر أن الأنسان قد واجه منذ فجر التاريخ عصورا عسيرة من المجاعات والقحط ، متبادلة مع عصور الوفرة والرخاء ، نتيجة لعوامل البيئة من تغيرات جوية إلى وفرة الماء أو نضوبة إلى زحف الجراد والحشرات والقوارض ، إلى حدوث فيضانات أو سيول أو امطار شديدة أو حدوث جفاف شديد وغير ذلك من العوامل .

ونحن فى مصر أول بقعة زرعها الإنسان – تم التواصل فيها إلى فكرة المخزون الغذائى على يد يوسف عليه السلام . ولقد أصبحت مخازن سيدنا يوسف التى أوصى بها فرعون لما استفتاه لتفسير رؤياه "يوسف أيها الصديق أفتنا فى سبع بقرات سمان يأكلهن سبع عجاف وسبع سنبلات خضر وأخر يابسات لعلى أرجع إلى الناس لعلهم يعلمون " (سورة يوسف آية ٤٦) – مضرب الأمثال للناس كأول درس للتخطيط الغذائى وكخطوة أولى لتخزين الغذاء على نطاق كبير فى سنوات الرخاء لينفع الناس فى المجاعة والقحط والجدب والمعاناة . حيث قال يوسف مقولته المأثورة كما وردت فى القران الكريم " قال تزرعون سبع سنين دأبا فما حصد تم قذروه فى سنبلة إلا قليلا ما تأكلون ثم يأتى من بعد ذلك سبع شداد يأكلن ما قدمتهم لهن إلا قليلا مما تحصنون ، ثم يأتى من بعد ذلك عام فيه يغاث الناس وفيه يعصرون (سورة يوسف آيات ٤٧ – ٤٩) .

وتأسيسا على ماتقدم فإن من أهم واجبات الدولة هو التخطيط الغذائى لإطعام المواطنين ، مادامت تقوم مشكورة بدعم الغذاء ، خصوصا تحت ظروفنا الحالية التى تعتمد لحد ملموس على الاستيراد لبعض المنتجات الغذائية الرئيسية ، ذات الأهمية الحيوية للمواطنين . نظرا لأن الصحة الكاملة الموفورة لا يمكن أن تتوافر إلا بالغذاء المتوازن الكامل السليم المتنوع، الذى يفى باحتياجات الجسم الغذائية والسعرية ، حتى يظل مستمرا فى أداء وظائفة الحيوية بالغة التعقيد مدى الحياة ، ويساعد على وقايته من الأمراض الغذائية .

مفهوم التخطيط الغذائى

المقصود بالتخطيط للإطعام يعنى أن يتسنى لكل فرد الحصول على الغذاء الذى يتوفر فيه شروط الأمن الغذائى ، والأمان الغذائى ، بحيث يسمح للرضيع بأن ينمو ويصبح طفلا سليما ، ويكبر الطفل ويصير شابا يافعا بالغا قادرا على العطاء الوفير باقصى طاقاته لأطول مدة ممكنة .

ومن البديهى أن الأفراد من جميع الأجناس يحتاجون إلى نفس العناصر الغذائية الضرورية وان اختلفت مصادرها تبعا لظروف البيئة المحيطة ، والعادات والتقاليد والأعراف الغذائية السائدة ، فضلا عن أن كمية المواد الغذائية التى يحتاجها الفرد تختلف تبعا للجنس والطول والوزن والسن والطبيبعة ، وكذلك حجم المجهود المبذول ونوعية الغذاء والمناخ وتركيب الجسم ومدى مزاولة النشاط الرياضى، وطبيعة الجنس البشرى ، والحالة الاقتصادية، والنوعية للفرد (هل هو نباتى مثلا . .) ، ودرجة احتمال الفرد للأنواع المختلفة من الأغذية، والحالة الصحية للفرد ، والعادات والتقاليد الغذائية ، مواعيد تناول الفرد للوجبات ، الصفات الجسمانية والفسيولوچية ، والنشاط الهرمونى للفرد ، ومدى الكفاية فى تمثيل الأغذية داخل الجسم ، فضلا عن التركيب الوراثى . . نظرا لان كل هذه العوامل تؤثر على الإحتياجات الغذائية ، ولذلك يجب التحفظ عند تطبيق أرقام المقاييس المعيارية الغذائية التى وضعتها الهيئات الأمريكية أو الأوربية أو الدولية على المصريين ، وإنما يسترشد بها فقط كدليل إرشادى Guide Iine ، لوضع أسس عامة للاسترشاد بها عند اعداد برامج التخطيط الغذائى لتحديد الاحتياجات الغذائية والسعراية للمواطنين .

ومن حهة أخرى لابد من مراعاة الكثافة السعرية للمحاصيل الغذائية الرئيسية المحلية ودورها فى تحديد هذه الاحتياجات ، وقد أشار إسماعيل (١٩٨٦) إلى أن فدان القمح

ينتج مادة غذائية تعادل ٥ ملايين سعر حرارى وتساوى ٣١٠ جنيهات وفدان الذرة ينتج مادة غذائية تعادل ٤ . ٥ مليون سعر حرارى ثمنها ٢٨٠ جنيها ، وفدان الأرز ينتج نفس الكمية وثمنها ١٦٢٠ جنيها ، بينما ينتج فدان البطاطس نصف الكمية ، ثمنها ١٢٥٠ جنيها ، ولذلك عند التخطيط لإنتاج الغذاء يجب التركيز على زراعة القمح والذرة للاستهلاك المحلى ، مع التوسع فى زراعة الفاكهة مثل البرتقال والبطيخ قبل البطاطس والخرشوف ، للحصول على السعرات الغذائية بالسعر الأقل .

وقد بين إسماعيل (١٩٨٦) أن زراعة البرسيم المحلى بالكميات الكافية لإنتاج الحيوانات المحلية للحوم والألبان اللازمه لتغذية المواطنين تساوى ٧٢ مليون دولار إذا تم استيرادها ، بينما لوزرعنا نفس مساحات البرسيم بالقمح لوفرنا ما قيمتة ٢٠٠ مليون دولار، ويكون الفرق وهو ١٢٨ مليون دولار ، وهو يمكن إدخاله الخزانة العامة للدولة من بند واحد من بنود المواد الغذائية ، بناء على ومن حهة أخرى لا ينبغى أن نغفل العلاقة بين وطأة الإحساس بالغلاء والتخطيط الغذائى للأسرة ، الجماعات خاصة إزاء الانخفاض النسبى لمعدلات زيادة الدخول والأجور لقطاعات كبيرة ، نخص منهم بالذكر موظفى الحكومة والقطاع العام ، فى الوقت الذى زادت فيه دخول قطاعات أخرى زيادة طفيلية كبيرة وطارئة مما أدى الى توجيه النسبة الغالبة من هذه الزيادة إلى الاستهلاك الغذائى . هذا فى الوقت الذى حديث فيه فجوة كبيرة فى الإنتاج الغذائى مما جعل قوى الطلب تفوق قوى العرض ، فسجلت الأرقام القياسية لأسعار السلع الغذائية ارتفاعا ملموسا ، ولم يكن أمام نقص المعروض منها بد من زيادة معدلات الاستيراد للوفاء باحتياجات الاستهلاك الغذائى .

ولما كانت نتيجة ذلك هو حدوث عجز واضح فى الميزان التجارى وحتمية اللجوء إلى القروض الخارجية بتكلفتها الباهظة لتمويل واردات الغذاء .

وهذا بدوره يعطى بعدا جديدا لنا حيث يعنى ذلك من وجهة نظر التخطيط الغذائى زننا أصبحنا الآن نستورد غذاء الجيل الحالى على حساب الأجيال القامة . . بمعنى أننا وضعنا الأجيال القادمة أمام أمر مستقبلى واقع وهو تسديد فاتورة غذاء الجيل الحالى ، وترتب

على ذلك زيادة الطلب على الدولار الأمريكى وارتفاع سعره محليا دونما أى ارتباط بسعره العالمى، وبالتالى ارتفاع تكلفة الواردات الغذائية وزيادة أسعارها على المستهلكين يوما بعد يوم ، مما لا يمكن ألانضعه فى الاعتبار أبداً عند التخطيط الغذائى .

وبالاضافة إلى ما تقدم تجــدر الاشارة إلى أن حدوث أزمة الغذاء العالمى فى بداية السبعينيات حيث انخفضت مساحــات القمـح والأرز وباقى الحـبوب ، وتعـــرض إنتاج بعضهــا لظروف غير طبيعيـــة ، مما أدى إلى انخفاض المخـزون العالمى إلى أدنى حـــد ممكن. فى الوقت الذى زاد الطلب على هذا المخزون مما أدى إلى زيادة كبيـرة فى أسعـــار الحبوب بلغت نحو ثلاثة أضعاف سعر القمــح قبل الأزمة ، وإلى ضعف ثمن الأرز وارتفـــعت بتأثيرها أيضا الأسعار العالمـية ، ومما لا شــك فيه أثر انعكاس هـــذه الظــاهرة علــى ارتفاع الاسعــار فــى مصر باعتبارها دولــة مستـــوردة كبــيرة للقمح والذرة ، وانخفاض مركزها التصديرى فى الأرز ، ولهذا السبب فإنه مستوى السلع الغذلئية، فإن هذه الزيادة فى الأسعــار العالمية التــى كلن لها أثر كبير فى رفع أســـعار السلــع الغــذائية فى الداخل – أثر بصورة مباشرة أو غير مباشرة فى ارتفاع مبالغ الدعم التى تتحملها الدولة لتثبيت اسعار السلع الغذائية عند التخطيط لاطعام المواطنين . فإذا اخذنـا اسعار سنة ١٩٧٨ كأسعــــار أساسية بالدولار ، فســوف نجــد أنه طبقا لأحدث تقــرير اقتصادى حول قياس حجم الفلاء وارتفاع سعره الى ١٦٢ ٪ من سنة الأساس ، والدقيق الفــاخر ١٥٢ ٪ والـــذرة ٢٨٨ ٪ والـعدس ٣٠٦ ٪ والفـــول ١٨٢ ٪ وزيت الطعام ١٠٤ ٪ والسكر ٢٢٤ ٪ والشاى ١٤٠ ٪ ، والدواجـــن المجمدة ٢٠٩ ٪ واللحـــوم المجمدة ٢٨١ ٪ .

هذا طبقا هو الجانب المستورد من الغلاء الذى لا أثر للعوامل المحلية فيه . فإذا ما أضيفت العوامل المحلية المسببة للغلاء ، وفى مقدمتها الفجوة الغذائية ، وزيادة السكان ، وزيادة معدلات وحجم الاستهلاك القومى ، محصلة السياسات الاقتصادية المتعاقبة والسائدة فى البلاد ، لتعاظمت المشكلة .

ومن الأمور ذات الأهمية عند إعداد برامج التخطيط الغذائى أنه من الطبيعى أن يزيد

الاستهلاك الغذائى بتأثير زيادة عدد السكان ، ولكننا فى مصر نواجه فى هذا الشان بأمرين خطيرطن هما عدم زيادة إنتاج المواد الغذائية بما يقابل زيادة الاستهلاك ، بمعنى زيادة الفجوة الغذائية ، فضلا عن زيادة معدل استهلاك الفرد فى مصر من السلع الغذلئية ، مما يؤدى بدوره إلى حدوث نفس الآثار وهى زيادة الفجوة الغذائية وزيادة معدلات الاستيراد ، أى زيادة الاعتماد على الخارج فى سد هذه الفجوة ، أو بمعنى آخر مزيد من القروض ومزيد من الديون ، بحيث تزيد أعباء خدمة الدين على أقساط الديون نفسها ، ويتضح من أرقام التقرير الاقتصادى لخبراء المجالس القومية المتخصصة (١٩٨٥) أن هذه المعدلات يمكن إيجازها فيمايلى :

- زيادة السكان بنسبة ٢.٥ ٪ سنويا .
- زيادة الانتاج بنسبة ٢.٦ ٪ سنويا.
- زيادة الاستهلاك ٥.٠ ٪ سنويا .
- زيادة الاستيراد بنسبة ١١.٠ ٪ سنويا .

مما يترتب عليه زيادة الفجوة الغذائية فى نهاية الخطة عن بدايتها .

ولعل السبب فى زيادة الاستهلاك فى مصر هو زيادة الدخول فى بعض قطاعات المجتمع بشكل كبير ، وإلى التوسع فى الاستهلاك الترفى لهذه الفئات ، فضلا عن الإسراف الغذائى فى معدلات استهلاك المواد الغذائية وخاصة من السلع المدعمة ، والى زيادة المفقود الاستهلاكى الغذائى ، وكذلك إلى زيادة استخدام السلع فى غير غرضها الصحيح . ومن البديهى أن تؤدى زيادة الاستهلاك إلى زيادة قوى الطلب على قوى العرض ، مما يؤدى بدوره إلى مزيد من ارتفاع الأسعار وإلى توجيه الموراد إلى تغطية احتياجات الاستهلاك بالاستيراد ، بدلا من توظيف الموارد فى التنمية وتحقيق الاكتفاء الذاتى من الاغذية ، ومن ثم تصبح القضية الجديرة بالاهتمام فى المقام الأول هى ترشيد الاستهلاك الغذائى ، وتقليل المفقود الاستهلاكى الغذائى ، وسد منافذ تسرب السلع الغذائية الى غير غرضها الصحيح ،

وضرورة العودة بمعدلات الاستهلاك إلى وضعها الطبيعى من خلال الحملات والقوافل الإعلامية والإرشادية المكثفة والدورية ، وخاصة التوعية بالاحتياجات الغذائية والسعرية الضرورية للإنسان وللأسرة والجماعات ، وبالاثار الضارة للاستهلاك ، ووسائل تقليل المفقود والحفاظ بقدر الامكان على الموارد الغذائية المتاحة .مع ضرورة الاهتمام بالمواصفات القياسية الغذائية ، معايير ضبط الجودة ، وتطوير الأنماط الاستهلاكية الغذائية ، والإرشاد الغذائى وتداول السلع الغذائية معبأة ، وضرورة فرض ضرائب إضافية على الاستهلاك الترفى والعشوائى .

وضرورة مراجعة أساليب واولويات التنمية لرأب الفجوة الغذائية الحالية، وزيادة انتاج المواد الغذائية بوسائل أكثر حداثة وأكثر فعالية وابتكاراً ، وترشيد الدعم عن طريق خفض تكاليف الإنتاج ، وترشيد الاستهلاك وعدم تحميل الدعم بأعباء ضريبية أو جمركية ، مما يساعد على خفضه ، مع عدم رفع الأسعار وتحجيم مشكلة الغلاء .

كل هذه العوامل تحدد الاحتياجات الغذائية كما ونوعاً عند التخطيط الغذائى ، فمما لا شك فيه أن مصر – باعتبارها من ضمن البلاد العربية غير النفطية – تشكو من عجز فى موازينها التجارية ، وموازين مدفوعاتها ، ولذلك فإن استمرار اعتمادها على المواد الغذائية المستوردة من الخارج يعوق عملية التنمية الاقتصادية ، لانها ستضطر إلى استنفاذ ماديها من عملات اجنبية صعبة فى هذا الاسنيراد ، وبالتالى لا يتبقى منها ما يكفى لا ستيراد الآلات والمعدات الصناعية والمواد الخام اللازمة للتنمية ، فضلا عن أن اعتماد التنمية الصناعية على الأغذية المستوردة يرفع بدوره من تكلفة الصناعات المنتجة محليا، ويقلل من حجم الإنتاج المحلى ، لأن هذه المنتجات تفقد ميزة المنافسة فى الاسواق العالمية . كما أن الاعتماد على المواد الغذائية المستوردة يصبح مصدر قلق للحكومة ، مخافة أن تدخل البلاد المواد الغذائية الملوثة بالإشعاعات الذرية وعلاوة على الجوانب الاقتصادية والصحية لعملية الاعتماد على استيراد الغذاء من

الخارج فان الجانب الامنى له بعد هام جدا نظرا لأن أول أساسيات التخطيط الغذائى لإطعام المواطنين هو توفير رغيف الخبز بسعر رخيص فى متناول عامة افراد الشعب ، لما لذلك من أهمية قصوى فى استتباب الأمن العام والنظام فى البلاد .

مقتوحات التخطيط العلمى لاطعام المواطنين

لعل من أهم واجبات الدولة هو التخطيط على أساس علمى موضوعى لإطعام المواطنين وذلك عن طريق وضع سياسة تخطيط غذائى توفر للمواطنين طعاما صحيا ذا خواص عضوية حسية مرغوبة ومقبولة من الجميع .

ومن البديهى أن تشمل هذه السياسة الغذائية التخطيط المرحلى لتغذية الفئات العمرية المختلفة ابتداء من غذاء الرضيع ، وغذاء الطفل البالغ ، وغذاء الحامل وغذاء المرضعة ، وغذاء المسن . فضلا عن التخطيط أيضا لإطعام المرضى بوجبات خاصة او ما تسمى بالأغذية العلاجية .

ونذكر فيمــا يلى على سبيـل المثال وليــس الحصـرأهم مقترحات التخطيـط العلمـى لإطعام المواطنــين :

١ – ممـا لاشك فيه أن لــبن الأم هو أفضــل غذاء للطفل الرضيع ، وليس هناك بديل يعدله من الألبان الناعيــة ، فهو حصــــن الأمان للطفل لأنه يحتوى على الأجسـام المضادة للميكروبات ، كما أن جميع مكوناته تتناسب مع احتياجات الطفـل الرضيـع فى هذه الفترة الهامة من عمره ، فلا يواجه أية صعوبة فى هضمه ، ودرجة حرارته مناسـبة تماما للرضيع فضلا عن الاستقرار النفسى والعاطـفى له نتيجة للعلاقــة العاطفية والنفسيـــة التى تتولد لدى الأم والطفــل يرضـع من ثدييها . ولما كـان ذلك لا يتوفـــــر إطلاقا مع أى نـوع آخر من الرضاعة الصناعية لذلك فمـن أساسيات التخطيـــط الغذائى الاهتمام بتغذية الأمهات المرضعات لتوفير لبن الأم ذى الأهميـة القصــوى بالنسبة لصحة الرضيع .

لابد من الدعوة من جديد للرضاعة الطبيعية والحد من الرضاعة الصناعية إلا فى حالات الضرورة ، ويجب أن توفر الدولة لكل الأمهات المرضعات نوعيه خاصة من الغذاء المتوازن كما ونوعا ، حتى تستمرون فى ارضاع اطفالهن رضاعه طبيعية ، بحيث تقوى Enrich هذه الاغذية بكافة العناصر الغذائية الضرورية ، مثل الاملاح المعدنية والاحماض الامينية الضرورية والفيتامينات والاحماض الدهنية الضرورية ، مما يساعدهن علي الاستمرار فى إدرار اللبن لاطول فترة ممكنه للطفل . وفى الخارج تصرف الدولة البانا مجففة مقواه Enriched dry milks للامهات المرضعات لمدة عام بثمن مخفض ، وينبغى أن يتم ذلك فى مصر على أن يصرف هذا اللبن بسعر مدعم ببطاقة خاصة ، تصرف للأمهات المرضعات مع شهادة ميلاد الطفل .

٢ – فى بعض الحالات قد تكون التغذية على الالبان من أسباب التخلف العقلى وفى هذه الحالة يجب عند التخطيط لاطعام الاطفال منع اللبن عن هؤلاءالاطفال فى بعض الحالات ، بعد عمل التحاليل والابحاث اللازمة على الطفل وهذه الحالة يطلق عليها مرض البولى فينول الكيتونى وهو مرض وراثى يختل فيه الحامض الامينى الفينايل ألانين ، حيث لايستطيع الجسم تحويل هذا الحامض الموجود فى بروتينات الطعام الى التيروسين كالمعتاد ، نتيجه لعدم وجود انزيم الهيدروكسيلاز الخاص بهذا الحامض الامينى فى الكبد فيتراكم فى الجسم ويتحول الى مشتقة الكيتونى المعروف باسم " بيروفات الفينايل " الذى يظهر هو والكمية الفائضة من الفينايل ألانين فى البول وهذه المادة الغريبة غير الطبيعية فى الجسم تؤثر فى المخ ، ويؤدى الى التأخر العقلى مع بعض الاعراض التشنجية البسيطة ، والطفح الاكزيمى على الجلد وتغير لون الجلد ، ولابد من اكتشاف هذا المرض مبكرا لانه اذا استمر بضعه أشهر فانه يسبب التخلف العقلى الذى لايعالج .

ورغم أن هذه الحالة تحدث بنسبة ١ : ٢٥٠٠٠ من المواليد الا ان واجب الدولة توفير الاغذية الخاصة لهؤلاء الاطفال مثل مستحضرات لوفيلاك مينافين وهى أغذية صناعية

خالية من الفينايل الانين ويتألف من التحليل المائى لمادة الكازين الموجودة فى اللبن مع إزالة هذا الحامض الامينى واضافة الاحماض الامينية الضرورية الاخرى واضافة الفيتامينات والاملاح المعدنية ، وبالاضافة الى هذا الغذاء يتناول الطفل المريض الكربوهيدرات والدهون كالمعتاد ، مع إضافة كميات سخية من الفيتامينات والاملاح المعدنية .

٣ - عند التخطيط لتوفير أغذية الاطفال يجب أن تحتوى على أقل نسبة ممكنة من الالياف وحامض الفيتيك نظرا لانها تخفض النسبة المئوية للهضم ، ونسبة امتصاص بعض العناصر المعدنية ، مثل الكالسيوم والحديد على التوالى . وعلى العكس عند التخطيط لتوفير أغذية كبار السن ، يفضل أن تحتوى على نسبة عالية من الالياف Crude Fibers لما لها من تأثير مرغوب فى خفض نسبة الكولسيترول فى بلازما الدم ، وهو أحد العوامل المكونة للجلطة فضلا عن تأثيرها الحميد عن تنشيط حركة الامعاء ، مما يقلل من احتمالات حدوث القرحة والامساك .

٤ - عند التخطيط لتغذية المواطنين يراعى عدم قابلية نسبة ليست بالقليلة من المصرين لتحليل سكر اللبن (اللاكتوز) بأمعائهم ، ويرجع ذلك لنقص فسيولوجى فى أنزيم اللاكتيز المعوى المحلل لسكر اللبن بعد الفطام ،هذه صفه وراثية سائدة بين بعض الشعوب ، مما يترتب عليه فعل بكتريا القولون على سكر اللبن عقب تناوله وحدوث أضطرابات فى الهضم ، وقد أشارت ل. حسين (١٩٨٤) الى أن نحو ٧٦ ٪ من الشباب المصرى متميز بهذه الصفة الوراثية ، ولذا فان المناداة بتوزيع كوب لبن لكل تلميذ أو طالب جامعى أو التوسيع فى توزيع الالبان على المتجمعات الطلابية أو العمالية خطأ لاينبغى الوقوع فيه ، وأنما يمكن تقديم الالبان لهم فى صورة منتجات لبنية خالية من الاكتوز ، مثل الانواع المتعددة من الجبن أو بعد تحليل سكر اللاكتوز انزيميا ليكون فى متناولهم .

وهذا مثال لوضع العوامل الوراثية السائدة لدى بعض الشعـوب ، والتى لها علاقة بالاستفادة من عنصر غذائى معين فى الاعتبار عند التخطيط لاعداد وجبات غذائية على المستوى القومى .

٥ – عند التخطيط القومى الغذائى لإنتاج أغذية أطفال لبنية أو أغذية أطفال نباتية ينبغى ألا يغفل أبدا أن البحوث الغذائية قد بينت أنه يسود بين بعض الذكور المصريين نقص كرات الدم الحمراء فى الأنزيم الناقل لا يون الأيدروجين من سادس فوسفات الجلوكوز Giucose - 6 - Phosphate dehydrogenase (G 6 P D)
وينجم عن تناولهم الفول الأخضر أو الفول المدمس حدوث تكسير فجائى فى كرات الدم الحمراء ، يؤدى إلى أنيميا حادة تتطلب نقل دم سريع للتعويض وقد ذكرت ل . حسين (١٩٨٤) أن هذه الحالة تنتشر بالذات فى أطفال محافظة الوادى الجديد ، حيث تبلغ ما يتراوح ما بين ١ – ٣ ٪ بين الأطفال الذكور ، ولا تتعدى ٨ أطفال لكل ١٠.٠٠٠ (عشرة آلاف) من أهالى الدلتا ، ولذلك يجب إعادة النظر فى البرامج الغذائية واعداد منتجات أغذية الأطفال اللبنية أو اغذية الأطفال النباتية بحيث يستبعد الفول من الفورمولا الخاصة بها . وقد سبق لهيئة اليونيسيف (UNTCEF) أن استبعدت الفول من فورمولا السوبرامين لهذا السبب ، ويجب على وزارة الصحة أخذ هذا الأمر بمنتهى الجدية وعدم السماح بتداول أغذية الأطفال الى يكون الفول أحد مكوناتها .

٦ – يراعى عند التخطيط الغذائى لانتاج خبز مدعم بالعناصر المعدنية مثل الحديد والزنك عدم إغفال وجود مرض السالاسيميا Thalassemia كمرض إقليمى متوطن قاصر على شعوب دول البحر الأبيض المتوسط وبعض الدول الأفريقية ، وهو مرض وراثى ينتج عن عيب فى تركيب سلسلة الأحماض الأمينية المكونه لبرتين الهيموجلبين فى الدم ، مما يودى إلى حدوث تكسير فى كرات الدم الحمراء ، بينما يترسب الحديد فى أنسجة الجسم مما يؤدى إلى التسمم الحديدى ، ولذلك فمن الخطورة البالغة التخطيط لتدعيم الخبز بالحديد ، حيث سيزيد ذلك من حجم المشكلة بالنسبة لهذه الفئة

من المواطنين المصابين بهذا المرض . فى الوقت الذى أشار فيه جلال (١٩٨٧) إلى أن البحوث المشركة بين معهد التغذية ووزارة الزراعة أكدت أن اضافة ٣ مللجرام من الحديد إلى رغيف الخبز لها أثرها الفعال فى علاج حالات الأنيميا التى تصيب ٤٠٪ من الأطفال ، فضلا عن أن ذلك سيوفر استهلاك كميات ضخمة من الأدوية التى تستخدم لعلاج هؤلاء الاطفال .

ويمكن إضافة الزنك إلى رغيف الخبز لزيادة قيمته الغذائية .

٧ - من الجدير بالذكر أنه عند التخطيط الغذائى لإطعام المواطنين لا ينبغى أن يغرب عن الذهن أن الانتفاخ من الأغراض الشائعة فى البلاد الحارة ، وهو حالة الشعور بعدم الارتياح البطنى نتيجة لوجود الغازات أو الهواء داخل المعدة ، أو الامعاء الذى يكون مصحوبا بأضطراب فى حركتها ، ونظرا لأن ذلك يكون راجعا إلى نوعية الوجبات النباتية المتبلة التى تحتوى على كمية كبيرة من الفضلات ، فضلا عن ارتفاع معدلات الإصابة بالطفيليات المعوية فى تلك البلاد ، فلا من أخذ ذلك فى الاعتبار عند التخطيط لإ عداد الوجبات ، ومراعاة تغيير نوعية بكتريا الأمعاء عن طريق تناول أغذية تحتوى على بكتريا حامض اللاكتيك ، مثل اللبن الرايب أو اللبن الكيفير أو اللبن الزبادى ، وذلك للعمل على تقليل الانتفاخ الغازى الذى تسببه الغازات الناتجة من الكربوهيدرات غير الممتصة ، التى تبقى فى القولون مثل الحبوب والبقوليات والخضروات الورقية الغنية بالسليلوز ، التى يؤدى تخمرها إلى عملية تعفن البروتينات غير المهضومة ، بفعل نشاط بكتريا القولون مما يؤدى إلى إنتاج غاز كبريتيد الايدروجين وغاز النشادر .

ومما يزيد من عمق هذه المشكلة أن معظم البقوليات تحتوى على مواد مثبطة النشاط الأنزيمى ، مما يعمل تثبيط وإيقاف نشاط الأنزيمات البرتيوليتية Proteo-lytic enzymes المحللة للبروتينات . ممـــا يؤدى بدورة إلـــى تراكم كميات من البروتينات غير المهضـومة فى القولون وحدوث تعفن لها بفعل البكتريا ، لذلك لا بد من تجنب تناول البقوليات غير المطهية جيدا والتى تحتـوى على المواد المثبطة

للأنزيمـــــات Antinutritional antiengymic factors وتجنب تناول الأغذية التى تسبب الإمساك وركود محتويات القولون ، وتشجيع فعل بكتريا القولون عليها .

هذا إى أنه يجب تجنب تناول المسهلات القوية الى تؤدى الى حدوث حركة سريعة فى الأمعاء الدقيقة ، مما يدفع الطعام غير المهضرم إلى القولون حيث يحدث له التخمر والتعفن وتنطلق الغازات التى تسبب الانتفاخ .

وفى جميـع الأحـوال فانه لا بد وأن تتضمن برامج التخطيط الغذائى أيضا ضرورة عدم إغفال علاج حالات الإصابة بالطفيليـات المعـويـة ، مثـل الأميبيا والديـدان جنبـا إى مـع تنظيم الغذاء الذى يعالج حالتى الإمساك والانتفاخ معا ، ويمكن تقليل الغازات النـاتجة عن البقوليـات - إن كـان هنـاك بد من تناولها - بتعاطـى بعض العقـاقير المـضادة لنمـو البكتريـا أو أحـد المضادات الحـيـويـة المضادة للبكتريا المعـويـة.

٨ - يراعى عند التخطيط الغذائى أنه فى ريف مصر رغم توفر الخضر الورقية والأجزاء الورقية والخضر الدرنية مثل الجزر الغنية بالكاروتينات التى تتحول فى الجسم إلى فيتامين (أ) الضرورى لسلامة الإبصار والنمو ، والكثير من العمليات الحيوية إلا أن الأفراد المصابين بطفيليات معوية مثل الاسكارس والجيادرا والبلهاريسيا والانكلستوما، وهى شائعة جداً فى الريف ، لا يتم إستفادتهم من كاروتينات الخضراوات والنباتات الخضراء فلكى تتحول الكاروتينات الى فيتامين (أ) بالأمعاء ، لابد من توافر إفراز منشط للمرارة ، وتناول زيوت غذائية وفيتامين هـ (E) مع ضرورة معالجة هذه الطفيليات وسلامة جدران الأمعاء ، حتى يمكن الإستفادة من الكاروتينات وبدون ذلك لا تتحقق أية إستفادة غذائية منها .

٩ - لعل من الأمور الهامة جداً أن التغذية على الذرة فى ريف وصعيد مصر يسبب ظهور مرض البلاجرا ، نظراً لأنه الذرة يحتوى على بروتين الزيين وهو من البروتينات الناقصة الفقيرة فى الترتبوفان ، الذى يمكن للأنسجة الحيوانية أن تحوله إلى النياسين

من جهه ، فضلاً عن فيتامين النياسين الواقى من مرض البلاجرا يوجد فى الذرة على صورة مرتبطة فلا يستفاد به ولا يمتص من خلال الأمعاء من جهة أخرى.

ولذلك فعند التخطيط الغذائى يجب أن يوضع ذلك فى الإعتبار ، ولابد من معالجة أوجه القصور فى الذرة ، بحث يستفاد منها فى تغذية المواطنين فى الريف والوجه القبلى ، ويمكن أن يتم ذلك عن طريق تطبيق تجربة حكومة المكسيك والتى بعدها لم تظهر حالات الإصابة بمرض البلاجرا فى المكسيك ، على الرغم من أن الذرة هو المصدر الرئيسى للخبز بها . وتتلخص هذه التجربة كما أشارت ل . حسين (١٩٨٤) إلى أنه فى المسكسك تنقع قوالح الذرة فى أحواض أسمنت مليئة بماء الجير لمدة تتراوح ما بين ٢٤ - ٢٨ ساعة ، ثم تغسل بعدها وتجفف قبل طحن الذرة . وبهذه المعاملة ينفرد فيتامين النياسين ويصبح قابلاً للإمتصاص والإستفادة منه ، ولذلك لا تظهر البلاجرا بها .

ومن المهم جداً تطبيق هذه التجربة فى مصر خصوصاً وأن وزارة التموين بصدد التوسع فى إنتاج خبز مجهز من خليط من دقيق الذرة ودقيق القمح .

١٠ - يراعى عند التخطيط الغدائى للمواطنين الأخذ فى الإعتبار عدم وجود بيانات أو معلومات أو دراسات كافية عن الحالة الغذائية للمواطنين الأصحاء ، أو المرضى فى مصر عموماً ، أو فى كل محافظة من محافظاتها على حدة خصوصاً ، بحيث يمكن الإعتماد عليها عند إعداد برامج التخطيط الغذائى ولذلك فإنه يبدو ضرورياً جمع البيانات الخاصة بالحالة الغذائية للمواطنين والتى تشمل الوزن والطول والسن والجنس ونسبة الهيموجلوبين فى الدم ، والنمط الغذائى والعادات والتقاليد الغذائية مما يساعد فى تقييم الحالة الغذائية السائدة وتحديد أوجه النقص الغذائى بين الفئات العمرية والنوعية المختلفة ، مما يساعد الأخصائين القائمين بعملية التخطيط والغذائى على وضع برامج غذائية متزنة متفقة مع الواقع الفعلى لاحتياجات المواطنين .

١١ - لابد وأ يوضع فى الاعتبار وضع دليل غذائى قومى Food National guide line ودليل وجبات Diet mannal يشمل تصنيفاً متكاملاً أو تجميعاً شاملاً

لمجموعة الوجبات الغذائية المقترحة لتغذية المواطنين فى الريف والحضر ، بالنسبة للفئات العمرية المختلفة سواء فى الحالات العادية أو فى الحالات الخاصة أو حالات المرض.

ويفيد هذا الدليل الغذائى فى نشر الوعى الغذائى والثقافة الغذائية بين جموع المواطنين ، مع إرشادهم لتناول الوجبات الغذائية المطلوبة لكل من هذه الحالات .

١٢ - يراعى عند التخطيط الغذائى للمواطنين أن حالات نقص الهضم Maldigestion وسوء الامتصاص أو الامتصاص بدرجة متباينة لعدد من العناصر الغذائية (مثل الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والفيتامينات والعناصر المعدنية والماء) تعتبر من الحالات السائدة بين المصريين ، نتيجة لتلف الغشاء المخاطي المبطن للأمعاء الدقيقة ، بسبب الحساسية للجلوتين . مما ينجم عنه الاصابة بمرض اعتلال الجوف أو الداء الزلاقى Coeliac disease فى الأطفال وإلى حالة الإسهال الشحمى فى البالغين ، أو نتيجة لحدوث تلف الغشاء المخاطى المبطن للأمعاء الدقيقة لأسباب غير محددة كما فى حالات الإسهال المعروفة باسم حالات إسهال المناطق الحارة ، أو نتيجة الإصابة بالدرن والإلتهابات والأورام التى تصيب جدار الأمعاء الدقيقة أو نقص إفراز العصارات الهضمية (مثل انقص إفراز العصارات البنكرياسية نتيجة للإصابة بسرطان البنكرياس أو الإلتهاب المزمن للبنكرياس ، أو تكوين الحصوات به ، أو التكيس الليفى للبنكرياس ، ونقص أملاح الصفراء كما فى حالات التهابات الكبد وانسداد القناة الصفراوية نتيجة تكوين الحصوات أو تليف الكبد أو الإصابة بالسرطان ، أو نتيجة لتأثير الإستخدام المستمر (الطويل الآمد) لبعض العقاقير والمضادات الحيوية ، أو تيجة لعدم كفاءة الدورة الدموية أو الليمفاوية لأسباب مرضية أو نتيجة الإصابة ببعض الطفيليات المتوطنة فى الريف مثل الإسكارس والبهارسيا والانكلستوما ، والديدان المعوية الطفيلية ، ومن أمثلتها دودة الهتروفيس هتروفيس Heterophes heteraphyes التى تتطفل أساسا على أمعاء الصيادين ، خاصة فى شمال دلتا النيل ، حيث تنتشر الإصابة بين الصيادين الذين يعيشون حول بحيرات المنزلة والبرلس. ويوجد هذا الطفيلى بأعداد كبيرة بين خملات الأمعاء الدقيقة فيهم .

وقد لوحظ أن أطفال المدارس المصابين بالاسكارس غالبا ما يكونون أقصر طولا وأقل وزنا وأقل قدرة على الاستيعاب والتفكير من الأطفال غير المصابين ، ويعزى ذلك الى أن ديدان الإسكارس تفرز مواد معينة مثبطة لإنزيم التربسين Trypsin مما يترتب علية عدم إتمام هضم البروتينات فى أمعاء المصابين .

أما فى حالة الإصابة بالانكلستوما فعند وصول الديدان إلى الأمعاء الدقيقة للإنسان فإنها تلتصق بأطراف خملات الأمعاء بواسطة محافظها الفمية ، حيث تعمل على تمزقها وتاكلها ، وتحدث بها نزيفا وتمتص الدودة النازف الذى لا يعوض فى حالة الإصابة الشديدة ، مما يؤدى إلى حدوث الأنيميا وضعف النمو الجسمانى للأطفال .

وتأسيسا على ما تقدم فإنه من الأهمية بمكان أخذ هده العوامل فى الاعتبار عند التخطيط الغذائى لإطعام المواطنين ، بما يكفل توفير ظروف الامتصاص الجيد للعناصر الغذائية من الأمعاء ، بحيث يمكن رفع كفاءة وصول العناصر الغذائية الحيوية إلى الأنسجة المختلفة ، وبالتالى لا يظهر الخلل فى وظائف الأعضاء .

ومن حهه أخرى فإنه فى حالة الأطفال الذين لديهم حساسية لجزأيين من البروتينات (الجلوتين ، والجيليادين) يوجدان فى القمح والشعير والشوفان نتيجة لارتفاع نسبة الجلوتلمين المتحد مع البروتينات ، مما يعرقل عملية امتصاص هذه البروتينات فى الأمعاء ، فينصح فى هذه الحالة عادة بمنع تلك الحبوب من غذاء هؤلاء الأطفال واستبدالها بالأرز والذرة والبقول بكافة أنواعها ، والفواكه بكافة أنواعها ، والخضروات المطبوخة والبروتينات الحيوانية المصدر .

١٣ - عند التخطيط الغذائى ينبغى ألا يغرب الذهن أن نقص امتصاص الحديد من أمعاء معظم المصريين أو فقدانة المستمر من أجسامهم أحد السمات المميزة لهم فضلا عن أن كثرة اعتمادهم على تناول الحبوب فى وجباتهم اليومية كالقمح والذرة والأرز والشعير ، التى تحتوى على مادة الفيتات Phytate التى تتحد مع الحديد ، مكونة مركبات قابلة للذوبان. ومن ثم لا يمكن امتصاصها عن طريق الأمعاء ، بالإضافة إلى أن الإرتفاع النسبى للفوسفات المصحوب بالانخفاض النسبى للكالسيوم

فى غذائهم قد يعيق عملية امتصاص الحديد ، والنقص الملموس فى حامض الاسكوربيك (فيتامين ج) فى غذائهم لعدم تناولهم الفواكه والخضروات بكميات كافية أو إصابتهم بالطفيليات التى تستنزف دماءهم باستمرار مثل ديدان الانكلستوما والبلهارسيا والديدان السوطية ، وكذلك طفيل الملاريا الذى يؤدى إلى تكسير كرات الدم الحمراء، وكل هذه العوامل مجتمعة تؤدى إلى حالات الأنيميا السائدة بين المصرين مما يتعاظم معه أهمية التخطيط لإعداد وجبات غذائية متزنة تحول دون حدوث خلل فى تكوين الدم فى أجسامهم بالنسب المطلوبة ، بحيث تشمل العناصر اللازمة لتكوين الكرات الحمراء مثل الحديد والكوبالت وفيتامينات المركب ب وخاصة ب ١٢ ، وحامض الفوليك ، وحامض الأسكوربيك ، وكذلك البروتينات ، وتلافى أسباب النزيف الدموى عن طريق الأخذ فى الاعتبار ضرورة اهتمام الحكومة بعلاج حالات الأنيميا الناتجة عن النزف الدموى التى تسببها البواسير النازفة ، والطمث الغزير ، والحمل المتكرر ، والدوالى المريئية ، والقرحة الهضمية (المعدية وقرحة الإثنى عشر) . Gastnc or .Peptic ulcer & Dudenal ulcer

وأنتشار حالات الإصابة بالديدان الأسطوانية كالانكستوما ، والديدان السوطية كالترايكيورز تراكيورا ، وديدان التريما تودية مثل البلهارسيا والحشرات رتبه ثنائية الأجنحة مثل إناث بعوضه الملاريا (الأنوفيليس) Anopheles ونظرا لأن حالات الإصابة بالأنيميا تكون غالبا مصحوبة بحالة عامة من سوء التغذية فإنه يجب على أخصائى التخطيط الغذائى تصميم واقتتراح الوجبات الغذائية المتوازية ، مع إرشاد المواطنين للوقاية من الأنيميا الناتجة عن نقص الحديد عن طريق تناولهم قرص من سلفات الحديدوز يوميا .

ويجب أيضا مراعاة نوعية المواطنين بضرورة علاج حالات الإسهال المزمن أو حالات نقص حامض الكلوريدريك من العصارة المعدية الذى يسبب أيضا الإصابة بالأنيميا ، نتيجة لنقص الحديد المتص بالجسم .

١٤ - عند التخطيط الغذائى يراعى تجنب تغذية المواطنين على دجاج مربى على علائق مكونة من مسحوق السمك المجفف ودم الحيوانات ومخلفات المجازر ، حيث يلجأ بعض المربين الجشعين إلى هذه العلائق لرخصها ولمساهمتها فى زيادة وزن الدجاج فى فترة زمنية قصيرة ، بهدف تحقيق ربح سريع دون الاخذ فى الاعتبار الصحة العامة للمواطنين .

ويؤكد مطاوع (١٩٨٧) أن هذا الدجاج أخطر من المواد الغذائية الملوثة بالإشعاع التى منعت الدولة استيرادها حمية لصحة المواطنين ، نظرا لوجود علاقة بين تكوين حامض اليوريك Uric acid فى جسم الإنسان ومقدار ما يتناولة الفرد من لحوم الدجاج المربى على علائق محتوية على مسحوق السمك المجفف ودم الحيوانات ومخلفات المجازر ، ومن جهة أخرى فإن زيادة نسبة حامض اليوريك فى الدم تؤدى إلى تكوين حصوات فى الجهاز البولى وما يصاحب نزولها من مغص كلوى وإضطراب فى الجهاز الهضمى ، ولو حدث وتكونت حصوتان صغيرتان فى الكلى ونزلتا فى الحالبين فى نفس الوقت، لأحدثتا وقف إفراز البول من الكليتين ، مما قد يتسبب فى حدوث فشل كلوى حاد مميت إذا لم تعالج هذه الحالة فى الوقت المناسب ، كما يؤدى ذلك إلى نقص كمية البول وارتفاع نسبة البولينا (اليوريا) Urea ، فى الدم إلى جانب حدوث الآلام الروماتيزمية عند الناس فى أى مكان فى الجسم ، سواء فى العضلات أو الأربطة أو المفاصل ، فضلا عن أن زيادة نسبة حامض اليوريك فى الدم تسبب الإصابة بمرض النقرس Gout (داء الملوك) ويحدث حالة زيادة ترسيب حامض اليوريك فى العظام والأربطة حول المفاصل وخصوصا فى إصبع القدم الأولى وفى الركبتين. كما يؤكد مطاوع (١٩٨٧) أيضا أن سرطان الكبد والبنكرياس قد لوحظت زيادة حالاتها فى الآونة الأخيرة ، ويعزى هذه الزيادة إلى كثرة استهلاك لحوم الدجاج المغذى على علائق محتوية على مسحوق السمك المجفف ، والدم ومخلفات المجازر ، والتى قد تؤدى إلى تصلب الشرايين وبصفة خاصة شرايين القلب ، وكذلك الإصابة بالتهاب الكبد الوبائى نتيجة انتقال الفيروس عن طريق دم ولحوم الحيوانات غير

الصالحة للإستهلاك البشرى وقد أشار مطاوع (١٩٨٧) إلى أن السبب فى زيادة نسبة حامض اليوريك فى الدم لدى الأشخاص الذين يكثرون من تناول لحوم الدجاج الذى يتغذى على العليقة المركبة سالفة الذكر ، هو أنه معروف علميا أن حامض اليوريك يتكون من المادة القاعدية " البيورين " الموجودة فى الأحماض الأمينية النووية ، وأن البروتين الذى تأكله الطيور يتحول الى حامض اليوريك ، بينما يتحول فى الإنسان إلى يوريا وأيضا فى الأنعام والثدييات ، والما كانت هذه العليقة تحتوى على بروتينات لحم الأسماك واللحوم الأخرى من مخلفات المجازر ، وعلى كرات الدم البيضـــاء الموجودة فــى الـدم المجفف المضـاف إلــى العليقـة ، فإنها بذلك تحتوى على مادة البيورين ولهذا فهى تعمل على زيادة نسبة حامض اليوريك ، نتكون النتيجة المترتبة على أكل الدجاج لهذة العليقة السالفة الذكر وعدم إفراز كمية حامض اليوريك التى تتكون فى جسم الدجاج ، هى زيادة كمية حامض اليوريك فى جسم الدجاج ، وتكون نتيجة ذلك أن الشخص الذى يداوم على أكل لحوم الدجاج تزيد نسبة حامض اليوريك فى جسمه. فإذا كانت كلى الإنسان غير قادرة على التخلص من حامض اليوريك الذى يأكله الإنسان يوميا فى لحم الدجاج ، فإن النتيجة تكون زيادة نسبة حامض اليوريك فى الدم ، ويضيف مطاوع (١٩٨٧) أن نسبة حامض اليوريك فى دم الرنسان فى الأربعينيات كتنت متراوحة مابين ٢ –٤ ٪ أما النسبة الآن فى الثمانينيات فهى ٧ ٪ .

ويعتقد أن أسباب زيادة هذه النسبة هو زيادة استهلاك الدجاج المربى على هذه العليقة المركبة ، وزيادة القلق النفسى ، وزيادة نسبة التهاب الجيوب الأنفية المزمنة نتيجة زيادة تلوث الهواء ، كما يضيف أن مكمن الخطورة من التغذية على هذا الدجاج أنه قد يودى إلى الإصابة بالأمراض الناشئة عن استعمال الهرمونات مع العليقة ، وخصوصا الهرمونات الأنثوية التى تساعد على زيادة وزن الدجاج بسرعة ، فتصل إلى الوزن المطلوب فى ثلاثين يوما بدلا من خمسة وأربعين يوما ، ولعل أهم هذه الأمراض السرطان .

وتأسيسا على ما تقدم وضح مطاوع (١٩٨٧) أن لحم الدجاج المربى على هذه العليقة المركبة سالفة الذكر لا ينبغى أن يوصى به لمرضى النقرس لارتفاع محتوياته من حامض اليوريك ، والافسوف يزداد الطين بلة ، ولن يكتب لهم الشفاء حتى لو كتب لهم الأطباء روشته الدواء الذى يمنع تكوين حامض اليوريك ، لأن المرضى فى هذه الحالة يتناولون حامض اليوريك الموجود فى لحم الدجاج المربى على العليقة المركبة .

وفى هذه الحالة يجب أن يمنع تناول اللحوم الحمراء واللحوم البيضاء التى مصدرها لحم دجاج مغذى على هذه العليقة المركبة ، وقد أشار مطاوع (١٩٨٧) إلى أن نبات البقدونس يساعد على إفراز حامض اليوريك ويدر البول ، ولذلك فإن وضعه تحت الكباب والكفتة واللحم المشوى إنما ليؤكل وليس للزينة كما يعتقد الكثير من الناس ، وهذه الحقيقة أيضا تبدو السبب فى خلط البقدونس مع البيض والبطاطس عند عمل العجة . . ومن حهة أخرى دعا مطارع (١٩٨٧) إلى تطبيق مانهى عنه النبى محمد ﷺ من أكل دجاج الخلاء ، الا بعد حبسه فى مكان نظيف، وإعطائه طعاما نظيفا، على الأقل لمدة ثلاثة أيام حتى ينظف جوفه . وعلى الدجاج المربى على هذه العليقة المركبة بإعطائه عليقة خالية من الدم واللحم والسمك إلى أن يتم تنظيف جوفه ولو استدعى ذلك آسبوعيا أو أسبوعين ، وإن كان يتساءل هل نعتبر الدجاج المربى على هذه العليقة المركبة من أكلة اللحوم التى حرم الله أكلها ، وأن جوفها لا ينظف أبدا بعزلها واعطائها طعاما نظيفا لا حتمال وجود فيروسات فى لحمها ، وهذه لن تختفى بهذه المعاملة . وربما يكون فى لحمها مواد أخرى ضارة لم يصل إليها علمنا بعد ، وقد يكشف العلم عنها فى المستقبل . فهل نقامر بصحتنا وبديننا فى انتظار ما تكشفه الآيام ، أم نقلع عن إطعام الدجاج بالدم ومخلفات المجازر ومسحوق السمك المجفف ونقنع بالقليل من اللحم الأبيض من الدجاج المربى على البروتين النباتى والحلال أكله . والذى قال عنه فى كتابه الكريم " ولحم طير مما يشتهون " (سورة الواقعة آية رقم ٢١).

١٥ - عند التخطيط الغذائى يجب التأكد من خلو الأغذية ومنتجاتها سواء المنتجة محليا أو المستوردة من التلوث الإشعاعى حماية للمستهلكين من أضرارها الخطيرة ، فلا يمكن اغفال حالة الذعر التى اجتاحت المواطنين فى مصر خوفا من تسرب أغذية بالإشعاع، وخاصة بعد إن أعلن فى المانيا الغربية أن وزارة البيئة الألمانية لديها معلومات تفيد أن شحنة ألبان مجففة ملوثة باشعاعات نووية فى طريقها إلى الاسكندرية خلال شهر فبراير ١٩٨٧ . ولعل مكمن الذعر فى أن العناصر المشعة كانت قد انتشرت فى الجو ولوثت الهواء والأرض والنبات والحيون والغذاء ، ثم انتشرت بعد ذلك مع الرياح إلى أوربا وأجزاء أجرى من العالم ، ملوثة البيئة أيضا فى أوربا والعالم كله ، فى أغفال انفجار المفاعل الذرى السوفيتى فى نشرنوبيل يوم ٢٦ أبريل ١٩٨٧ نتجة لخطأ فى تشغيل المفاعل .

ولهذا فعلى الرغم من أن الوطن العربى لم يتلوث بطريقة مباشرة بالغبار الذرى الناتج عن حادث تشرنوبيل ، ولم ينجم عنه زيادة نسبة النظائر المشعه فى مصر أو الوطن العربى زيادة تذكر بسبب هذه الحادثة ، إلا أن الأغذية المستوردة الملوثة بالاشعاع لازالت تطارد المواطن المصرى ، نظرا لأن بعض ضعاف النفوس ذوى الذمم الخربة من منتجى الأغذية فى أوربا يحاولون إرسال مثل هذه الأغذية الملوثة التى لا زال بعضها مودعا فى المخازن الأوربية فى انتظار إرسالها إلى دول الشرق الأوسط والشرق الأقصى اعتمادا على ضعف الرقابة الغذائية فى هذه الدول أو عدم توفر وكفاية الاجهزة الحديثة المتطورة التى تستخدم فى أغراض التحليل والكشف عن معدلات التلوث بالنظائر المشعة ، وعدم الإلتزم والجدية فى تطبيق المواصفات القياسية العالمية التى تحدد الحدود القصوى من المعدلات الاشعاعية فى الأغذية المختلفة . لكل هذه الاعتبارات يجب على المخطط الغذائى عدم اغفال ذلك لأنه مع تسليمنا بهذا الواقع فإنه ثبت علميا أن جسم الإنسان يتحمل حتى ٣٧٠ بيكوبل فى الكيلو جرام ، حيث يستطيع أن يخرج هذه النسبة عن طريق إفراز العرق والتبول ، مازاد عن ذلك فإن تأثر الجسم بالإشعاع فى الحال أو بعد فترة يتوقف على حجم الجرعة الإشعاعية التى

يتناولها الإنسان فإذا كانت عالية التخريب نتجاوز الحد المسموح به فى المواصفات القياسية الإشعاعية العالمية يظهر تأثيرها فى الحال ، أما إذا كانت قليلة فسيظهر تاثيرها بعد فترة تتراوح من ٤ – ١٠ سنوات .

ولعل من أكبر مخاطر تناول الأغذية الملوثة بالإشعاع حدوث تراكم عنصرى الإشعاع (السيزيوم والاسترونشيوم) فى الجسم ، وهذا بدوره يصبح بمثابة مصدر داخلى للإشعاع ثم يحدث تخريبا فى جميع أعضاء الجسم المختلفة ، يبدأ عادة بتخريب أكثر الأجهزة حساسية (الجهاز التناسلى) ، ثم يسبب تآكل ولين العظام . كما أشار دسوقى (١٩٨٧) أن أى انسان يتعرض لجرعة إشعاعية عالية يصبح غير صالح لاستمرارية النوع ، ويكون التخريب ذاتيا ولا أمل فى شفائة . أما بالنسبة للحيوانات فهى تحتفظ بعنصر السيزيوم فى خلاياها اللحمية التى تتراكم فى اللحوم أو تأتى إلينا فى اللحوم المجمدة المستوردة ، مما يسبب تشوهات فى الأعضاء الداخلية ، إما عنصر الاسترونشيوم فالحيوان له القدرة على التخلص منه فى اللبن .

١٦ – عند التخطيط الغذائى للمواطنين ينبغى الا يغفل أى برنامج تخطيط غذائى أن الكولسيترول مديم للحياة البشرية ومدمر لها فى نفس الوقت . ولذلك فانه عند إعداد وتخطيط نظام غذائى كامل ومقننات غذائية وتحديد الإحتياجات لنوعيات متبانية من الأفراد لا يمكن أن يغرب عن الذهن الأهمية العظمى للكولسيترول،ومكانه على خريطة الوجبات الغذائية .

وتشير البحوث الغذائية إلى أن ارتفاع نسبة الكولسيترول فى الدم يأتى الجزء الأكبر منها عن طريق تخليقة داخل الجسم من الكربوهيدرات بصفة أساسية (عثمان ١٩٨٢)، برغم إرتفاع نسبة الكولسيترول فى الغذاء وتكون قدرة الأمعاء الأمعاء على امتصاص الكوليسترول محدودة إذا تتراوح ما بين ٣٠٠ ، ٥٠٠ ملليجرام يوميا .

ويتكون الكولسيترول بصفة عامة فى الجسم من مصدرين أولهما المصادر الغذائية المحتوية على الكولسيترول ويطلق عليها المصدر الخارجى ، أما المصدر الداخلى فهو تحول الخلات داخل الجسم إلى كولسيترول بواسطة الكبد والأمعاء وخصوصا اللفائفى ومن هنا فإن اقتراح وجبات تحتوى على الكولسيترول بنسب معتدلة من الأهمية بمكان ، لأنه حتى فى حالة تناول وجبات غذائية خالية تماما من الكولسيترول فإن الجسم يحصل على احتياجاته منه عن طريق تخليقه بواسطة الكبد والأمعاء كمصدر داخلى له، ولذلك فإنه يكون هناك شبه توازن ديناميكى بين تركيز الكولسيترول من المصادر الخارجية والمصادر الداخلية . حيث تقل معدلات تخليق الكولسيترول بالكبد بزيادة تركيز الكولسيترول فى الوجبات الغذائية ، وأثناء الصيام وزيادة إفراز الصفراء فى الأمعاء ، مما يسهل امتصاص الكولستيرول الموحود فى الغذاء . بيد أن تخليق الكولسيترول فى الأمعاد فإنه يزداد فى حالات تقص تدفق الصفراء إليها ، ويقل نسبيا فقط فى حالات زيادة تركيز الكولسيترول من المصادر الخارجية .

وهناك جدل علمى كثير يدور حول موضوع عدم ارتباط مرض الشريان التاجى للقلب بالضرورة بزيادة كمية الدهون التى يتناولها الفرد ، أو بارتفاع تركيز الكولسيترول فى بلازما الدم نظرا لأن الكولسيترول الموجود فى الشرايين المتصلة فى حالة ديناميكية مستمرة حيث يحدث له تبادل مستمر مع كولسيترول الدم (عثمان ١٩٨٢) . ولكن بصفة عامة فلو سلمنا بأن ارتفاع تركيز الكولسيترول فى الدم عن المعدلات الطبيعية للشخص البالغ (١٢٠ - ٢٤٠ ملليجرام) /١٠٠ مل دم ينظر إليه على أنه ضار بالصحة العامة للفرد ، فإن هذه المعدلات يمكن زيادتها إذا تضمنت الوجبات الغذائية معدلات عالية من الأحماض الدهنية المشبعة ، وعلى العكس يمكن خفضها بتناول الوجبات الغذائية التى تحتوى على الأحماض الدهنية غير المشبعة .

وتأسيسا على ما تقدم قد يكون من الأوفق إدخال المصادر الغذائية المحتوية على أحماض دهنية غير مشبعة فى الوجبات الغذائية للأفراد مثل زيت السمك والزيوت النباتية مثل زيت الذرة وزيت فول الصويا ، حيث إن تناول كميات من الأحماض الدهنيـة غير المشبعة التى تحتـوى على ٤ درات كوبـون أو أكثر والمرتبطـة بواسطة روابـط مزدوجـة يؤدى إلـى خفـض نسبـة الكولسيتـرول فـى البلازما .

ويعتبر المخ والبيض من المصادر الخارجية الغنية فى الكولسيترول لكنه من المهم جدا الحذر من تناول الدهون النباتية والبحرية غير المشبعة بمفردها ، وتجنب تناول الدهون المشبعة تماما ، نظرا لأن الدهون غير المشبعة تكون أسهل فى تأكسدها ، فضلا عن أنها قد تسبب الإصابة بقرحة المعدة وسرطان المعدة ، وسرعة الإصابة بتليف فى حيوانات التجارب .

ومن الجدير بالذكر أن الأشخاص النباتيين يتميزون بانخفاض نسبة الكولسيترول فى بلازما الدم ، نظرا لأن تناولهم للزيوت النباتية يؤدى إلى خفض نسبة الكولسيترول فى بلارما الدم ، لاحتوائها على الأحماض الدهنية غير المشبعة،ومادة السيتوستيرول التى نثبط امتصاص الكولسيترول وعلى العكس فإن تناول المصادر الخارجية الحيوانية مثل اللحوم والأسماك والدواجن ،الألبان ومنتجاتها يؤدى إلى رفع نسبة الكولسيترول فى الدم .

وبناء على ماتقدم فإن المخطط الغذائى يجب أن يضع فى اعتباره أن اعداد الوجبات الغذائية للمواطنين يلعب دورا يلعب هاما فى تغيير تركيب دهون الجسم عن طريق تغيير نوع الدهن ودرجة تشبعه فى الغذاء، لأنّ تناول الدهون النباتية مثلا يؤدى إلى تكوين أنسجة دهنية تحتوى على نسبة عالية من الأحماض الدهنية غير المشبعة .

هذا إلى أنه لا ينبغى إغفال حقيقة أن فرط كوليسترول الدم العائلى إضطراب موروث لميتابولزم الكولسيترول يصيب جينه مفردة Gene (FH) فإذا كان فى المريض جينة لفرط كولسيترول الدم أصيب إصابه بسيطة بمرض تصلب الشرايين ، ويرث

المصاب بالمرض إصابة أكثر شدة جينة معيبة من كل من والدية ، وعليه يكون الزوج الجينى فيه معيبا .

وتأسيسا على أن الكولسيترول ضـرورى لبناء غشاء الخلية لكن لا يختـزن فيـه ولا ينشطر ، وأنما يستخدم بتركيـزات مطلوبـه بدقـة بالغة ، ولذلك فان احتياجات جسم الإنسان إلى الكولسيترول تخضع إلى توازن ديناميكـى دقيق ، وهذا الأمـر مـن الأهمية بمكان عنـد التخطيط الغذائى لإعداد الوجبات الغذائية للمواطنـين ، لأنـه إذا وجد فائـض مـن الكولسيتـرول توقف عـن بناء الخلية ، بل يصـبح مدمـرا لهـا (كوفانين سنه ١٩٧٦ Kovanen) ولذلك فان الصفائح الدموية تنتج البروستجلاندين المعروف بالثرمبوكسان Thromboxane الذى يساعد على انسداد الشريان بالصفائح ، ويسرع قدرتها على الالتصاق ببعضها ، بينما البروستاسيكلين pros-tacycline وهو بروستاجلاندين Prostaglandin الذى تنتجه الخلايا المبطنة . المضادة يضاد التصاق الدموية ، ويوسع الأوعية الدموية ويمنع انسدادها .

ومن هنا تتضح أهمية دور التأثير المضاد للثرمبوكسان والبروستاسيكلين وعلاقتهما بتكوين الخثرة Thrombus واعاقه سريان الدم ، فيموت النسيج الذى يتزود بالدم من الشريان المصاب ، فان كان الشريان المصاب هو الشريان الإكليلى (التاجي) حدث احتشاء العضلة القلبية Mycardial infraction

فعن طريق التحكم فى ميتابولزم الكولسيترول بضبط كميات الكولسيتورل فى الوجبات الغذائية المقترحة ، يظل الكولسيترول كمادة محافظة على الحياة . بذلك يمنع تحولاته الميتابومية إلى مادة مدمرة لها .

وقد أكدت أبحاث التغذية حديثا فى الولايات المتحدة الأمريكية أن تناول جزرتين يوميا يساعد على تخفيض تركيز الكولسيترول بنسبة ٢٠ ٪ فى دم الإنسان ، حيث توجد مادة بكتات الكالسيوم فى الجزر والأخيرة تساعد على منع الأثر الضار للكولسيترول ، سواء كان الجزر طازجا أو مسلوقا .

١٧ - عند التخطيط الغذائى يراعى فى حالة استخدام زيت بذرة القطن كزيت تموينى يوزع ضمن المقررات التموينية للمواطنين ضرورة خلوة من الافلاتوكسينات الملـوثة con-taminating aflatoxins، ومضادات العناصـر الغذائية والمواد السامة Antinutrients and toxicants الموجـودة طبيعيـا ، مـثل الجوسيبـول gossypol والأحـماض الدهنية الحلـقية المحتوية عـلى حلـقة سـيكلوبروبـين Cyclopropensid fatty acds (CPEPAS) ، وهـى حامض المالفاليك Malvalic acid وحامض الاستيركيوليك Sterolic ، وهما حامضـان طبيعيان موجوادن فـى زيـت القطن ، لهما نشاط فسيولوجى رغم وجودهمـا بتركيز منخفـض (بلانـد وآخريـن Bland et al. سنه ١٩٨٤) يتـراوح مابـين ١ - ٢ ٪ من الاحماض الدهنية الكلية فى زيت بذرة القطن (سونتاج Sonntag سنة ١٩٧٩) حيث وجد باندى وسورى Pandy &Suri سنه ١٩٨٢) أن لهذين الحامضين تاثيرات مضرة فى تغذية الإنسان ، فضلاً عن إحداثهما لبعض التغيرات الفسيولوجية العكسية ، وتسببهما فى رفع مستوى الكولسيترول فى فئران التجارب المغذاة على وجبات تحتوى عى الدهون المشبعة وغير المشبعة فى وجود الأفلاتوكسينات (ويلس وآخرين Wells et al سنه ١٩٧٤) ، فضلا عن تأخر نموها وزيادة النسبة بين وزن الأعضاء إلى وزن الجسم .

أما الأفلاتوكسينات فهى تنتج من بعض سلالات الفطر اسبرجلس فلابس Aspergillus flavus أثناء تخزين بذرة القطن ، ومن ثـم تجد طـريقها إلى زيت بـذرة القطـن قبـل تداوله كزيت تمويني ، لأن الأفلاتوكسـينات من المسببات المميـتة للإصـابة بمرض السرطان Carcinogens ، وهـى تقريبا ملوثـة لكل منتــج زراعـى ، وتنتــج مـن فطر الآسبرجلس فلافس الذى يمكنه إنتاج الميكوتوكسينات Mycotoxins تحت ظروف معينة من الرطوبة ودرجة الحرارة ، ممـا يحد من استخدام المنتجات الغذائية الملوثة بها ، مثل بذرة القطـن والذرة والقمـح وفـول الصويا والأرز والشعير والشوفـان والـراى Rye والفـول السودانـى (مارتين Martin سنه ١٩٨١) .

وتنتمى الافلاتوكسينات إلى مجموعة الكومارين Coumarin من حيث تركيبها الكتميانى وهى تشمل ب١ ، ب٢ ، ج١ ، ج٢ B1 - B2 - G1- G2 ولعل مكمن الخطورة فى استهلاك الأغذية الملوثة بالأفلاكسينات هو احتمال زيادة فرصة الإصابة بمرض السرطان Cancer ويتوقف ذلك على تركيزها فى الأغذية الملوثة المأكولة ، ولهذا فإنه عند التخطيط الغذائى من الأهمية بمكان اختبار مدى تلوث الأغذية بالأفلاتوكسينات قبل السماح باستخدامها كغذاء المواطنين طبقا لقرار هيئة الصحة العالمية WHO سنة ١٩٧٩ فى هذا الشأن وفى حالة زيت بذرة القطن على وجه التحديد فإن استخدام طريقة التحليل الكروماتوجرافى HPLC تعتبر كما اقترح بونس وفرانز Pons & Franz سنة ١٩٧٧ طريقة حساسة للكشف عن هذه الملوثات فى زيت بذرة القطن الداخل فى الشبكة التموينية للتوزيع . ولحسن الحظ فان بذرة القطن تخلو من الأفلاتوكسنيات ج١ ، ج٢ .

أما الجو سيبول وهو عبارة عن الدهيدبولى فينولى باى نافثيل ويوجد شائعا فى جنس Gossypium (Order Malvace) لأن له تاثيرات فسيولوجية غير مرغوبة وسامة (يوسف وآخرين سنه ١٩٨٧) فإنه من الأهمية بمكان التخلص من الجو سيبول من بذور القطن ، لضمان خلو الزيت منه ، أو إنتاج سلالات خالية من الجوسيبول أو تحتوى على كميات متناهية فى الصغر منه ، حماية للصحة العامة للمواطنين .

ومن جهة أخرى فإنة إذا ما ورد فى الخاطر استيراد زيت بذور اللفت الزيتى R apeseed oil وإدخاله فى شبكة التوزيع التموينينة للمواطنين – كما ثار العديد من الجدل بشأنه فى السنتين الأخيرتين – فينبغى على المخطط الغذائى أن يضع فى الاعتبار أن هذا الزيت يتصف بصفه خاصة وهى احتوائه على حامض غير مشبع وحيد الرابطة المزدوجة وهو حامض الايروسيك Erucic acid (Cis - 13 - Docosenoic 22 : 1) ويتم تمثيل هذا الحامض غذائيا بدرجة طفيفة ، ويسبب العديد من المشاكل الصحية تتراوح مابين

ترسيب الدهن فى عضلات القلب إلى ترسيب الدهن فى الغدة فوق الكلية Adrenal gland ، وأنسجة المبيض ، فضلا عن أنه يسبب الحالات المرضية القلبية Cardiac lipidosis, necrasis (فايس - جنسر Vai-sey - Censer سنة ١٩٨٣) ومن جهة أجرى فإن وجود الجلوكوسينولات Glucosinolates فى بذور اللفت الزيتى مما يحد من استخدام الكسب الناتج منه فى التغذية (هيل Hill سنة ١٩٧٩).

وعند تحليل الجليكوسينولات انزيميا فإنه يتحرر الآيزوثيوسيانات السامة Toxic isothiocyanate والاكسازوليدين ثيون Oxazolidine thione (يونجزويتير Youngs and wetter سنه ١٩٦٧) ويتم ذلك بفعل انزيم الميروسينيز Myrosinase

١٨ - ضرورة الاهتمام بإدخال الأنواع الجديدة من البروتينات غير التقليدية فى برامج التخطيط الغذائى .

مما لا شك فيه أنه عند إعداد برامج التخطيط الغذائى فلابد من الاهتمام بالضرورة بإدخال الأنواع الجديدة من البروتينات غير التقليدية Non-conventional Proteins كعناصر مكملة Supplementary للوجبات الغذائية لتعويض النقص فى موارد الغذاء عموما والبروتينات خصوصا ، نظرا لأن الوسائل التقليدية لتوفير المواد الغذائية قد فشلت فى الوفاء باحتياجات الملايين من البشر من الطعام ، فضلا عن أن البروتينات غير التقليدية قد أثبتت كفاءتها العالية من ناحية قيمتها الغذائية والحيوية وصلاحيتها للآستهلاك البشرى .

ولعل من أهم أنواع هده البروتينات التقليدية التى نوصى بإدخالها فى الوجبات الغذائية والتى نذكر منها على على سبيل المثال وليس الحصر ، بروتينات الخلية الوحيدة Single cell proteins (SCP) المنتجه من الخمائر Yeasts (يوسف والفيشاوى سنة ١٩٨٣) ، وبروتينات الخلية الوحيدة المنتجة من الطحالب Algae

(يوسف والفيشاوى سنة : ١٩٨٣) وبروتينات الخلية الوحيدة المنتجة من البكتريا Bacteria (يوسف والفيشاوى سنة ١٩٨٣) وبروتينات الخليـة الوحيـدة المنتجـة مـن الفطريـات Fungus (يوسـف والفيشـاوى سنة ١٩٨٣) وبروتينـات الخليـة الوحيـدة المنتجـة من المشتقـات البترولية Petroleum derivatives (يوسف والفيشاوى سنة ١٩٨٧) ، وبروتينات فول الصويا Soybean proteins (يوسف والفيشاوى سنة ١٩٨٤) ، وبروتينات بذرة القطن ، وبروتينات أوراق النبات Leaves proteins (يوسف والفيشاوى سنة ١٩٨٧) ، وبرتينات مخلفات صناعة التمور Date industry wastes proteins (يوسف والفيشاوى سنة ١٩٨٧)..الـــخ .

ومن الأهمية بمكان أن تؤكد على دور البروتينات الخلوية الوحيدة (المفردة) المنتجة من كائنات حية وحيدة الخلية وعديدة الخلايا كالبكتريا والخمائر والفطريات والطحالب قد أصبحت فى السنوات الأخيرة من المصادر غير التقليدية الجديدة للبروتينات المعترف بها دوليا ، ولها كثير من المميزات التى توحى بأن تلك البروتينات سوف تحقق فى المستقبل القريب الأمل المرتقب لإيجاد مصدر بروتينى غذائى هام للجنس البشرى .

ومن جهه أخرى فإن علماء التغذية قد اتفقوا على أن آفضل صورة لتقديم البتروبروتين petroprotein لا ينبغى أن يكون على هيئة أغذية جديدة لا يألفها الناس ، أو على هيئة أقراص مثلا ، وذلك حتى لا تواجه بحاجز العادات الغذائية الموروثة والتى لا تقبل بسهولة كل جديد ، ولعل أفضل صورة لتقديم الأغذية البروتينية الجديدة يكون بإضافتها لأغذية معروفة كالقمح مثلا عند تصنيع الخبز ، أو فى عمل الكعك والفطائر والمخبوزات .

كـما يمكن إضافتهـا إلـى السجـق والكفتـة والكبـاب والكافيـار بنجـاح كبـير (الفولـى ١٩٦٨) فضــلا عــن إمكانـية استخدامهـا كعوامـل منكهـة Flavor-ing agents ، لإكساب بعــض الأغذيــة التقليديــة نكهــات مرغوبـة . وقـد أمكـن

إنتاج بروتـين غذائـى جديد يتميـز بقيـمة الغذائيـــة العالـية ورائحتـه المرغوبـة بتنمـية بعض سـلالات الفطريـات على مشتقـات البتـرول .

هذا إلى أن اضافة البتروبروتين الناتج من الخميرة إلى بعض الأغذية المستخدمة ببعض المستشفيات الأمريكية مثل السلطة بنسة ٨٣ ٪ والأغذية المطهية فى الفرن بنسبة ٢٦ ٪ والصلصات بنسبة ٢٥ ٪ قد لاقت إقبالا من المرضى ، كما كانت وسيلة فعالة لرفع نسبة البروتين والفيتامينات فى تلك الوجبات الغذائية (نيجيل Nigel سنة ١٩٧٤) ، كما يمكن إضافة نكهات Flavors اللحوم الطبيعية للبتروبروتين المنتج من الفطريات بعد خلطها مع فطريات عيش الغراب Mushrooms وتباع على هيئة أصابع سميكة ، أو على هيئة أجزاء الطيور ولحم البقر ، وتكون هذه المنتجات الجديدة مكسبة لنكهة اللحم الطبيعى .

١٩ – عدم إغفال دور الهندسة الوراثية عند إعداد برامج التخطيط الغذائى .

ومن البديهى أن المخطط الغذائى يجب ألاينسى أبدا ما أحدثته الثورة الجديدة فى العلم ونقصدبها الثورة الحقيقية للهندسة الوراثية Genetic engineering من تغييرات هائلة فى إنتـاج الغذاء ، فقـد أصبح بالإمكان اليـوم إعادة برمجـة كائنات حية دقيقـة لتقوم بمهـام متبايـنـة لم يسبـق لهـا أن مارستهـا عبر الآف السنـين ، فمـن الممكـن مثـلا أن تقـوم بهضـم نشارة الخشـب عنـد اختيار برامج غذائـية جـديدة ، سواء للأصحاء أو المرضى .

٢٠ – لا ينبغى أن تغفل المحرمات الغذائية عند التخطيط الغذائى إسترشاداً بما ورد فى القرآن الكريم والسنة المطهرة والكتب السماوية الأخرى .

فما لا شك فيه أن الإنسان يحتاج إلى الغذاء الحلال الطيب فى جميع مراحل حياته ، وإن كان يبدو من المستحيل أن تستمر حياته بدون غذاء متوازن لمدة طويلة.

وقد وجد المؤلف (يوسف ١٩٨٧) فى دراسة دقيقة متعمقه للقرآن االكريم أنه من الجدير بالذكر أن السور القرآنية التى تناولت موضوع الأغذية بلغت ٥٢ سورة من بين ١١٤سورة يمثل القرآن الكريم ، وأن العديد من الأحاديث النبوية الشريفة والى استخلصها المؤلف من بين الاف من الأحاديث النبوية قد وردت فيها الأغذية الحلال والمحرمات الغذائية .

هذا إلى الكتب السماوية الأخرى كالتوراة والإنجيل والزابور قد حرمت بعض الأغذية ومن المهم جدا أن يضع المخطط الغذائى فى اعتباره أن الله جل شأنه قد أحل للناس أن يأكلوا مما فى الأرض حلالا طيبا ، وحرم عليهم أن يأكلوا الخبائث التى تضرهم فى أبدانهم وعقولهم ، مثل الميتة والدم ولحم الخنزير وامرهم ألا يحرموا طيبات ما أحل لهم .

ولعل أساس تحريم هذه الأغذية هو الأغذية هو المحافظة على صحة الإنسان ووقايته من الإصابة بالأمراض .

ومن الجدير بالذكر أن كل المحرمات من الأغذية إنما هى فى حالة الاختيار ، أما الضرورة فلها أحكامها .

هذا إلى أنه كقاعدة عامة فى الشريعة الإسلامية الغراء : كل ما يضر فأكله أو شربة حرام .

وينبغى الإشارة إلى أن المخطط الغذائى يجب عليه أن يراعى مطابقة الأغذية المستوردة ومنتجاتها بما يتفق مع أحكام الشريعة الإسلامية الغراء قبل إدخالها أو أقتراحها ضمن الوجبات الغذائية للمواطنين ، وتحويلها إلى بروتين غذائى وأن تعيش الكائنات الحية الدقيقة على نفايات البترول . وأن تحلل مبيدات الأعشاب وتحيل النفايات الآدمية إلى غذاء ، كما أنه قد ثبت إمكانية إستغلال الميكروبات معادة التوليف الوراثى في إنتاج العديد من المركبات الهامة مثل البروتينات الغذائية أو الأنزيمات وذلك عن طريق فصل أجزاء من الكروموزومات التى يحتوى كل منها على جين Gene

معين خاص بإنتاج مركبات الثوماتين أو المونيلين (محليات Sweetners) أو البروميلين (من عوامل تطرية اللحوم Meat tenderizers) أو الأميليز أو البروتييز أو الجلوكوز أيزوميريز ثم إعادة وصلها ثانية مع DNA الخلايا الميكروبية (يوسف والفيشاوى أ ، ب ، ج ١٩٨٧) فضلا عن إمكانية إنتاج الأحماض الأمينية التى تستخدم فى تدعيم الأغذية وكعوامل منكهة للأغذية ، مثل استخدم تكنيك DNA معاد التوليف Recombinant لإنتاج الليسين والجلوتامات والميثيونين ، وفيتامينات د،ج ،ب٢ ، ب ١٢ D, C, B2, B12 وبالإضافة إلى الجلوتامات Glutamate أمكن إنتاج منكهات أخرى باستخدام ميكروبات معادة التوليف مثل الاسبرتام Aspartame وهو مادة محلية تنتجها البكتريا معدلة التوليف كما أنتج بتبيد المونيلين Monellin من نباتات المناطق الاستوائية وأمكن كلونه Cloning الجين الخاص فى البكتريا لإنتاج كميات اقتصادية منه ، وأنتج أيضا بروتين بسيط التركيب يعرف تجاريا باسم تالين Talin وعلميا باسم ثوماتين Thaimatin وهو أحلى من السكر بحوالى ٣٠٠٠ مرة . وهو مستخرج من نبات استوائى ، ويمكن يقترحه مخطط الأغذية كمادة محلية بنسبة ضئيلة إلى الأغذية الخاصة بمرض السكر والتى تحتاج إلى تحلية ، بالاضافة إلى أن هذا البروتين سهل الهضم كغيره من البروتينات الأخرى المشابهه .

ولايقتصر دور الهندسة الوراثية على تحسين إنتاج الغذاء كما فقط ، وانما يمتد دورها أيضا الى تحسين نوعيته أيضا بالدرجة الأولى ومن هنا فانه عند التخطيط الغذائى لابد من ادخال الانجازات الهائلة التى حدثت فى انتاج الغذاء باستخدام الهندسة الوراثية فى الاعتبار.

٢١ – ضرورة مراعاة رفع القيمة الحيوية للبروتينات النباتية فى أغذية المواطنين عند إعداد برامج التخطيط الغذائى .

مما لا شك فيه أن عملية إعداد الوجبات الغذائية المتوازية للمواطنين التى تعوض نقص الأحماض الأمينية الضرورية تمثل حجر الزاوية فى معالجة حالات الانهاك

والضعف العام وسوء التغذية . فعن طريق الجمع بين البروتين الحيواني والبروتين النباتي في الوجبة الواحدة يمكن الحصول على بروتين مكمل Supple- mented protein ذى قيمة حيوية عالية ، والتغلب على مشكلة نقص الليسين Lysine فى البروتينات النباتية السائدة فى وجبات المصريين بصفة عامة ، فمثلا الغذاء النباتى الذى أساسه الأرز أو القمح فقط (مثل خبز القمح) ينقصه هذا الحامض الأمينى الضرورى ، يمكن تكملة هذا النقص إما بالجمع بين البروتين الحيوانى والبروتين النباتى فى الوجبة الواحدة كتناول الأرز باللبن، أو فته اللبن ، أو الخبز بالجبن ، أو بالجمع بين بروتين نباتى ناقص فى الليسين وبروتين نباتى آخر غنى فيه ، مثل تناول خبز القمح مع الفول المدمس أو فول الصويا الغنى فى الليسين .

وبصفة عامة فان الأحماض الأمينية الضرورية تتكامل بتناول الارز مع العدس (الكشرى) فإذا أضيف إلى الأخير بعض الجبن أو البيض المسلوق ، فإن القيمة الغذائية للوجبة ترتفع بدرجة ملموسة .

وكذلك فإن إضافة خبز القمح إلى الجيلاتين كما فى حالة فته الأكارع فإنه يحدث تكامل من حيث إن الخبز يكمل نقص التربتوفان فى جيلاتين الأكارع ، والجيلاتين يكمل نقص الخبز فى الليسين .

وبالمثل فإن خلط دقيق القمح الغنى بالتربتوفان مع دقيق الذرة الفقير فى هذا الحامض الأمينى يكون عاملا مكملا له ، ويمنع الإصابة بمرض البلاجرا Pellagra السائد فى الأرياف والمناطق التى تتغذى أساسا على خبز الذرة ، نظرا لأن التربتوفان يعتبر المواد Precursor لفيتامين Niacin ، ويستطيع الجسم أن يصنع الأخير من التربتوفان .

لكن لا ينبغى أن يغرب عن ذهن المخطط الغذائى أنه حتى بالنسبة للبروتينات الحيوانية الكاملة فإن استفادة الجسم منها تكون بدرجة أفضل ، إذا أكلت مع بروتينات نباتية

نافصة ، ونضرب لذلك مثلا تناول الخبر مع الجبن أو البيض ، أو تناول وجبة من الحلاوة الطحينية المصنوعة من السمسم ، وهو يتميز بأنه غنى كبروتين بالأحماض الأمينية الكبريتية السيستين والسستايين مع الخبز وكوب من اللبن يساعد على تعويض النقص فى الأحماض الأمينية الكبريتية باللبن كبروتين حيوانى ، وعلى العكس فإن تناول وجبات من العاشوراء Ashoura (القمح المقشور المطبوخ باللبن) أو البليلة (القمح المطبوخ باللبن) يكمل بعضها بعضا ، نظرا لأن اللبن غنى فى حامض الميثيونين أما البقول والحبوب فهى فقيرة فى هذا الحامض ، وبصفة عامة فإن تناول الحبوب مع اللبن يكمل هذا النقص .

ولذلك فإنه من المفيد أن تتضمن الوجبات الغذائيـة بعض النماذج لخلط الحبوب باللبن مثل الأرز باللبن ، وبودنج الأرز ، والبرغل باللبن ، والشعرية باللـبن ، والمهلبية باللبن (أرز مطحون مطبوخ باللبن) ، وبودنج الكورن فلور Cornflour Pudding ، وقرص الأرز بالبيض ، والكشك الصعيدى Kishk (عجينة مجففة من البرغل باللبن الزبادى أو اللـبن الرائب) ، والبليـلة الحمضية (كشك أخضـر طازج يؤكـل نيئا أو مطهيـا قـبل تجفيفه مخففا بالماء ومحلى بالسـكر) ، والكشـك البحـيرى (عجينة متخمرة مجففة مصنوعة من الدقيق القمح باللـبن الزبادى) ، والمكرونة بالبيـض Noodles ، والمكورنة بالجـبن ، والمكرونة بالبشـاميل ، والكنافة بالجـبن ، والقطائف بالجبن ، والفطير بالجـبن .

٢٢ – ينبغى على المخطط الغذائى ألا يغفل دور الأحماض الدهنية الضرورية الهام فى تغذية المواطنين .

مما لاشك فيه أنه توجد علاقة بين حامض اللينوليك والليبولينيك والأحماض الدهنية عديدة عدم التشبع دات السلسة الطويلة فى أنسجة الأطفال ، فعلى الرغم من أن أغلب حالات سوء التغذية المزمنة Chronic malnutrition التى تسود فى الدول النامية، ومن بينها مصر ترجع بصفة عامة إلى حالات النقص الشديد فى البروتين

والسعرات الكلية ، وعادة ما تكون الوجبات الغذائية مفتقرة إلى الدهن لحد كبير ، وبالذات إلى واحد أو أكثر من الأحماض الدهنية الضرورية ، وتكون هده الحالة مصحوبة بالإصابة بالمرض الجلدى المعروف Dermatitis ، وهذا إلى أنه قد تحدث حالة التليف الحويصلى Cystic fibrosis إذا كان هناك نقص فى مستوى حامض اللينولايك وتكون مرتبطة بنقص العصارة البنكرياسية وسوء هضم وامتصاص الدهون .

والمقصود بالأحماض الدهنية الضرورية الحامضان الدهنيان اللينولايك Lin-oleic acid (cis, cis, 9, 12 octadecadienoic acid) وحامض الفالينولينيك id(Cis, cis, cis 9 , 12 , 15 Octadecatriensic acid) α - Linolenic ac ويرمز للأحماض الدهنية الضرورية بالرمز Essen-tial Fatty acids (EFA) وترجع أهميتها إلى أن هذين الحامضين إذا نقصا فى الوجبات الغذائية ترتب على ذلك ظهور حالات سوء التغذية ، وهذان الحامضان يوجدان طبيعيا فى الزيوت والدهون كأحماض دهنية عديدة عدم التشبع. Polyunsaturated fatty acids (PUFA) ولهما دور هام فى تغذية الإنسان ، وقد وجد بريسون Brisson سنه ١٩٨٢ أن الوجبة diet الغنية فى حامض اللينولايك والأحماض الدهنية الآخرى عديدة غدم التشبع لها تأثير طفيف على مستوى الكوليسترول فى سيرم الدم .

ومن الناحية الغذائية فينبغى على المخطط الغذائى أن يأخذ فى اعتباره أنه يكفى تركيز حامض اللينولايك المعادل ل ٣٪ من السعرات الكلية بالنسبة للبالغين ، والمعادل لـ٤ - ٥٪ للحوامل ، والمعادل لـ٥ - ٧٪ للمرضعات من السعرات الكلية لهن ، وهذا يعنى أن الشخص البالغ الذكر يتطلب على الأقل ٥ - ٧.٥جرام حامض لينولايك وهو ما يعادل نحو ٢ ٪ من السعرات الكلية لوجبة يومية قوامها ٣٠٠٠ سعر (ماسون Masson سنه ١٩٨١) بينما تبلغ الاحتياجات اليومية من حامض اللينولينيك وهو ما

يعادل نحو ٥٤ . ٠٪ من السعرات الكلية للوجبة الغذائية اليومية (هولمان وآخرون Hol-man et al . سنه ١٩٨٢) هذا إلى أن حامض اللينولينيك لا يحل محل حامض اللينوليك وليس له نفس القدرة على تنشيط النمو ، كما أنه لا يعالج أنه لا يعالج بمفرده المرض الجلدى Dermatitis الناتج عن نقص الأحماض الدهنية الضرورية ، فضلا عن أنه لا يتحول إلى حامض اللينوليك أو الأحماض الدهنية الضرورية المشتقة منه .

ومن جهة أخرى فإنه لابد للمخطط الغذائى أن يراعى دور عملية الهدرجة الجزئية للزيوت الغذائية Partial hydrogehation والتى تؤدى ألى تخفيض نسبة حامض اللينولينيك فيها ، لأنه شديد القابلية للتزنخ rancidity . وخلال عملية الهدرجة ينقص تركيز كلا من الحامضين الدهنين اللينوليك ، واللينولينك ، ومن ثم فإن النشاط البيولوجى أو القيمة الغذائية للزيوت تقل بالتبعية ، وبالتالى فإن كانت الزيوت المهدرجة ستستخدم فى الوجبات الغذائية فلابد من الاهتمام بتعويض هذا النقص من مصادر دهنية أخرى .

٢٣ - لابد للمخطط الغذائى من الربط بين تحديد الاحتياجات السعرية اليومية فى الوجبات وبين المناخ Climate .

وترجع أهمية ذلك إلى أن لتاثير فصول الأربعة دور هام فى نوعية وكمية الأغذية والسعرات الكلية اللازمة ، فالطاقة تتولد فى الجسم نتيجة لعمليات الأكسدة الحيوية لبعض مكونات الغذاء ، فالمفروض أن يتم أنبعاث الطاقة بكميات صغيرة تدريجيا حتى يمكن الاستفادة منها بادنى فقد ممكن ، بيد أنه عند انطلاقها دفعة واحدة بكمية كبيرة فإنها تضر الأنسجة ، ويفقد منها جزء كبير دون الاستفادة منها .

ومن هنا فإن دور المخطط الغذائى علـى جانب كبير من الأهمية فـى ضرورة الربـط بين المناخ وتحديد الاحتياجات السعرية اليوميـة فى الوجبات المقترحـة ، لأن الفرق الناتج بين الطاقـة الحرارية الكليـة المتولدة والطاقـة الحرارية التـى تتحـول فعلا إلـى شـغل لابد من التخلـص منـه ، خاصة فى المناطق الحارة حيث لا حاجة اليـه

للإستعمال فى تدفئة الجسم ، كما هو الحال فى المناطق الباردة . بل على العكس فإنه إذا لم يتخلص الجسم من هذه الطاقة الزائدة بسرعة وبدون إستخدام فانه فى حالة المناطق الاستوائية والحارة قد يؤدى عدم التخلص من هذه الحرارة الزائدة إلى إصابة المواطنين بضربة الشمس Heat stroke ، التى إذا لم يعالجوا منها فورا فإنها قد تيؤدى إلى الموت .

وعادة ما يستفيد الجسم من طاقة الغذاء بما يتراوح بين ١٨ – ٢٢ ٪ حيث تحول إلى شغل ، أما الجزء الأكبر الباقى (٧٨ – ٨٢ ٪) فيفقد فى صورة حرارة .

وتأسيسا على ما تقدم فإن للتخطيط الغذائى دورا حيويا هاما فى انتقاء الأنواع المختلفة المتنوعة التى تتلاءم مع الجو الحار ، أو الجو البارد من ناحية الكمية والنوعية، لأن كمية الغذاء التى نتناولها فى فصل الصيف قد تختلف عنها فى فصل الشتاء ويدخل فى ذلك عدة اعتبارات ، لعل أهمها كمية الطاقة المتولدة وليست درجة الحرارة المحيطة . ولعل ذلك يوضح لماذا يفضل الناس أغذية خفيفة صيفا وأغذية مركزة السعرات أكثر دسامة شتاء .

ومن جهه أخرى فإن درجة حرارة جسم الإنسان عادة ما تكون منخفضة فى الصباح المبكر (بين الساعة ٢ – ٥ صباحا) ، وترتفع إلى ذروتها مساء (بين الساعة ٥ – ٨ مساء) ، ومع ذلك فإن الفرق بين أعلى وأقل درجتى حرارة يومية يبلغ ما بين ٠.٥ – ١° م فقط . وفى حالة الأشخاص الذين يعملون ليلا وينامون نهارا فإنه يحدث عكس هذا التأثير . وفى المناطق الباردة والمعتدلة تكون درجة حرارة الجسم أعلى من درجة حرارة الجو المحيط به ، وعكس ذلك يحدث فى يحدث المناطق الاستوائية والحارة.

ولعل من المهم جدا أن يراعى ذلك عند التخطيط الغذائى لتحديد مواعيد تناول الوجبات ، سواء للأصحاء أو للمرضى ، بحيث لا يتفق ذلك مع بلوغ درجة الحرارة إلى أقصاها خلال اليوم ، فمثلا فى الجو الحار يفضل تناول الوجبات الخفيفة ذات الحمولة السعرية الخفيفة ، أما فى وجبة الصباح المبكر (الإفطار) فيجب الاهتام بها جدا

واعتبارها وجبة رئيسية ، وكذلك وجبة العشاء إذا جاء موعدها فى المساء المتأخر حيث تنخفض درجة حرارة الجو .

ومن جهه أخرى فإن عملية الهضم والامتصاص فى جميع الأغذية تؤدى إلى رفع درجة حرارة الجسم خلال ساعات قليلة من تناول الغذاء و بمعدل يتراوح ما بين ١٠ - ٢٠ ٪ ، وهو ما يطلق عليه التأثير الحرارى Thermic effect الناتج عن هضم وامتصاص الأغذية .

هذا إلى أنه فى جسم الشخص البالغ (٧٠ كيلو جرام) يتولد ٤٠ سعرا فى الساعة لكل متر مربع من سطح جسمه فى حالة الراحة التامة ، وفى حالة ما بعد الامتصاص عندما تكون درجة حرارة الجو ٢٠°م تقريبا ، وطبعا إذا انخفضت حرارة الجو عن ٢٠°م زاد الفرق بين حرارة الجو ودرجة حرارة جلد الجسم ، وبذلك تزيد كمية الحرارة التى يفقدها الجسم إلى الجو ولكن تبقى درجة حرارة الجسم ثابتة تزداد سرعة التمثيل الغذائى و فتتزداد بالتبعية الحرارة التى تتولد فى الجسم ، بما يعادل الحرارة المفقودة ، وإذا زاد انخفاض درجة حرارة الجو بدرجة كبيرة وكان التعرض لها لمدة طويلة دونما تعويض بالأغذية المولدة ، أو بذل مجهود عضلى إرادى فان الحرارة المفقودة تزداد عن كمية الحرارة المتولدة فى الجسم وقت الراحة ، فتقل درجة حرارة الجسم وتنقص سرعة أكسدة المواد الغذائية ، وهذا يؤدى بدوره إلى انخفاض اكثر فى درجة حرارة الجسم Metabolism hypothermal drop ، مما ينجم عنه فى النهاية حدوث شلل فى المراكز العصبية العليا بالمخ وإصابة الشخص بالغيبوبة ويقل التنفس وضغط الدم .

وعلى العكس فإنه إذا ارتفعت درجة حرارة الجو فوق ٢٠°م ونقص الفرق بين درجة حرارة الجلد ودرجة الجو أصبح من المتعذر للجسم فقد كميات الحرارة التى تتولد به ، ويقوم الجسم تحت السريرى (تحت المهاد) Hypothalamas - وهو مركز عصبى فى أسفل المخ - بتنظيم درجة حرارة الجسم والمحافظة على ثباتها ، بيد أنه إذا

ارتفعت درجة حرارة الجو بدرجة لا يستطيع معها الجسم أن يفقد كل ما يتولد به من حرارة – بالرغم من الفعل المنظم لهذا المركز العصبى – زادت درجة الجسم وأدى ذلك إلى زيادة سرعة التمثيل الغذائى Metabolism hyperthermal rise الى أن تبلغ نحو ٤٤°م فتحدث الوفاء .

وتجدر الإشارة إلى أن قيمة الميتابولزم القاعدى فى المناطق الإستوائية تقل بمقدار ١٠٪ تقريباً عن المناطق الباردة، وقد كان من المعتقد أن الحاجة إلى تناول البروتين تكون أكثر فى المناطق الباردة عنها فى المناطق الحارة ، بسبب الفعل الديناميكى الخاص Specific dynamic action (SDA) العالى للبروتين ودوره فى التدفئة إلا أن الدراسات الحديثة أثبتت أن الجلوكوز ينتج نفس الكمية من الحرارة كالبروتين غير أن كمية اليوريا المنتجة تكون أقل . إلا إنه على أى حال فإن هذه الحرارة الزائدة تعتبر حرارة ضائعة مبددة لا يستفيد منها الجسم ، وخاصة فى حالة البروتينات حيث لا يمكن للجسم أن يحولها إلى طاقة ميكانيكية ، أو إلى أى نوع آخر من الطاقة ، فى الوقت الذى يبدو أن الطاقة الناتجة عن الكربوهيدرات أو الدهون يمكن إستعمال جزء منها فى المجهود العضلى ، ولذلك يعمل حساب هذا الفقد عند تقدير الإحتياجات الكلية للطاقة بأن يضاف ١٠٪ من مقدار الميتابولزم القاعدى لتغطية الحرارة المفقودة نتيجة الفعل الديناميكى الخاص للغذاء .

وقد يكون من المهم جداً أن يضع المخطط الغذائى كل هذه العوامل فى الإعتبار عند التخطيط لإعداد الوجبات .

المراجع

References

أولاً المراجع العربية :

١ – الشامى ، س (١٩٨٤) – الفجوة الغذائية فى مصر وبعض الوسائل المختلفة لسدها المؤتمر الأول لترشيد الإستهلاك ٢٧ – ٢٩ مارس ١٩٨٤ كلية الزراعة – جامعة قناة السويس – الإسماعيلية .

٢ – الفولى ، محمد مصطفى (١٩٦٨) : غذاء المستقبل من الكسب والبترول – دار الكاتب العربى للطباعة والنشر – القاهرة.

٣ – القرآن الكريم .

٤ – بدران ، ع.ع. (١٩٧٩) – دور الهيئة العربية للإستثمار والإنماء الزراعى فى تحقيق الأمن الغذائى العربى – السجل العلمى للمؤتمر الثانى لعلوم وتكنولوجيا الأغذية (٣١ مارس – ١ ابريل ١٩٧٩) – الرياض المملكة العربية السعودية .

٥ – حسين ، ل (١٩٨٤) – الصحة العامة والتغذية الصحية وترشيد الإستهلاك – المؤتمر الأول لترشيد الإستهلاك ٢٧ – ٢٩ مارس ١٩٨٤ – كلية الزراعة – جامعة قناة السويس – الإسماعييلة .

٦ – زكى ، م.م. (١٩٧٩) – مستقبل إقتصاد الغذاء فى البلاد العربية ١٩٧٥ – ٢٠٠٠ السجل العلمى للمؤتمر الثانى لعلوم وتكنولوجيا الأغذية (١ مارس – ابريل ١٩٧٩ – الرياض المملكة العربية السعودية .

٧ – سابا ، ن . ح . (١٩٨٥) – الطهى علم وفن – دار المعارف القاهرة .

٨ – عثمان ، ع . م . (١٩٨٢) – التغذية فى الأمراض المختلفة – مطعة جامعة القاهرة والكتاب الجامعى – القاهرة

٩ – نور ، س (١٩٨٤) دراسة عن أسس التخطيط السليم للوجبات الغذائية . المؤتمر الأول لترشيد الإستهلاك ٢٧ – ٢٩ مارس ١٩٨٤ – كلية ا لزراعة – جامعة قناة السويس – الإسماعيلية .

١٠ – يوسف ، م. ك. أ . (١٩٨١) – التغذية وأمراض القلب – مجلة المواصفات والمقاييس العدد الرابع ، ص ٣٠ – ص٣٤ – الهيئة العربية السعودية للمواصفات والمقاييس – الرياض . المملكة العربية السعودية .

١١ – يوسف ، م. ك. أ . ، الفيشاوى ، ف. أ. (١٩٨٣) – إنتاج البروتين الخلوى من الخمائر، نشرة فنية رقم ٢ ، جامعة أسيوط .

١٢ – يوسف ، م.ك.أ. الفيشاوى ف . أ. (١٩٨٣) – إنتاج البروتين الخلوى من الطحالب نشرة فنية رقم ٣ جامعة أسيوط

١٣ – يوسف ، م. ك. أ. ، الفيشاوى ، ف، أ. (١٩٨٣) – إنتاج البروتين الخلوى من الكبتريا نشرة فنية رقم ٤ ، جامعة أسيوط.

١٤ – يوسف ، م.ك.أ .، الفيشاوى ، ف. أ . (١٩٨٣) –إنتاج البروتين الخلوى من الفطريات نشرة فنية رقم ٥ ، جامعة أسيوط.

١٥ – يوسف ، م.ك.أ. ، الفيشاوى ، ف.أ (١٩٨٤) – إنتاج بروتينات فول الصويا نشرة فنية رقم ٦ ، جامعة أسيوط .

١٦ – يوسف ، م.ك.أ. (١٩٨٤) – إستراتيجية الرقابة على سلامة وجودة الأغذية ومنتجاتها فى مصر – المؤتمر الأول لترشيد الإستهلاك ٢٧ – ٢٩ مارس ١٩٨٤ – كلية الزراعة – جامعة قناة السويس – الإسماعيلية.

١٧ – يوسف ، م ، ك ، أ ، الفيشاوى ف.أ. (١٩٨٧) – إنتاج بروتينات بذرة القطن ، نشرة فنية رقم ٧ ، جامعة أسيوط .

١٨ – يوسف ، م. ك.أ. ، الفيشاوى ف، أ. (١٩٨٧) – إنتاج البرتينات غير التقليدية من أوراق النبات نشرة فنية رقم ١٢ جامعة أسيوط .

١٩ – يوسف ، م، ك. أ، الفيشاوى ف، أ، (١٩٨٧ ب) – تطبيقات الهندسة الوراثية فى الصناعات الغذائية – نشرة فنية رقم ٩– جامعة أسيوط .

٢٠ – يوسف ، م.ك.أ.، الفيشاوى ، ف.أ. (١٩٨٧) – الإتجاهات الحديثة فى إنتاج بروتينات وحيدة من المشتقات البترولية لإستخدامها فى إنتاج الغذاء والأعلاف نشرة فنية رقم ١٠ جامعجة أسيوط .

٢١ – يوسف ، م.ك.أ.، الفيشاوى ف.أ. (١٩٨٧ ج) الإتجاهات الحديثة لإنتاج البروتينات من المشتقات البترولية بواسطة الميكروبات المعدلة بالهندسة الوراثية – نشرة فنية رقم ١١ – جامعة أسيوط .

٢٢ – يوسف ، م.ك.أ. (١٩٨٧) – الأغذية بين الإعجاز الطبى فى القرآن الكريم والسنة المطهرة – نشرة فنية رقم ١٣ – جامعة أسيوط .

٢٣ – يوسف ، م.ك.أ. ، الفيشاوى ، ف.أ. (١٩٨٧) إنتاج البروتينات غير التقليدية من مخلفات صناعة التمور ، المؤتمر الأول لتنمية المحافظات الصحراوية

(الأمل والمستقبل) – ١٦-١٩ سبتمبر (١٩٨٧) – مدينة الخارجة ، الوادى الجديد .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

1 - Abdel - naby, A.A.A., (1987)A detailled compositional study on cottonseed oil and the effect of refining processes, ph. D. Thesis, Faculty of Agriculture, Alxexandria Unviersity, Egypt.

2 - Attia, R.S., (1987), Chemical and technological studies on rapesseeds and rapeseed oil, M.Sc. Thesis, Faculty of Agriculture, Alexandria University.

3 - Bland, W.J., Done, T.C., Jobanputra, R.N. and Shone, G.G. (1984), Homogeneously catalyzed hydrogenation and gas liquid chromatographic analysis of the methyl esters of the cyclopropene fatty acids. J.Am. oil chem. Soc., 61, (5), 924 -8.

4 - Brisson, G.J. (1982), Lipids in human nutrition, ATP press Limited.

5 - Hill, R. (1979), A review of the toxic effect of rapeseed meals with observations on meal from improved varieties, British Vet. J. 135, 3- 6.

6 - Holman, R.T. Johnson, S.B. and Hatch. T.F., (1982), A case of human linolemic acid deficiency involving neurological abnormalities. Am. J. clin . Nutr., 35,(3), 613 - 23.

7 - Kent - Jones, D.W. and Amos, A.J. (1967), Modern cereal chemistry,

6 th ed., Food Trade press, London.

8 - Kovanen, P.T. (1986), Cholesterol : From Sustainer to destroyer of human life (how does arterisclerosis develop,1.

9 - Lusk, G. (1976), A nutrition foundations, Reprint of the Elements of the Science of Nutrition, Academic press,. Inc., New York.

10 - Martin, G.R.A. (1981) Myotoxins in Foods, Br. Food J., 83, (903), 102- 103 , 116.

11 - Masson, L. (1981) , Relative nutritional value of various dietary fats and Oils, J. Am. Oilchem. Soc., 58 (3), 249 - 55.

12 - Moustafa, I.M.., (1987), chemical and technological studies on the utilization of some food waste materials, M. Sc. Thesis, Faculty of Agriculture , Alexandria University.

13 - Nige;, H. (1974), How will we feed the hungry billions ? Food for tomorrow's world, julian Messner, New york.

14 - Pandey, S.N. and Sund suri, L.K., (1982), Cyclopropenoid fatty acid content and iodine value of crude oils from Indian cottonseed, J. Am. Oil Chem. Soc., 59 (2), 99 - 101.

15 - Pons, W.A. and Franz, O.A. Jr. (1977), High performance liquid chromatography of aflatoxin in cottonseed. products, J. Assoc. of Anal . Chem. 60 (1), 89 - 95.

16 - Sonntag, N.O.V. (1979), Composition and characteristics of individual fats and oils in Bailey's Industrial oil and fats products, Vol. 1, 4 th Ed. Chapter, 3, pp. 289 - 478 . Swern, D. (Ed). John Wiley and Sons, New Your.

17 - Vaisey - Genser, M., (1983), Current consumption of low erucic acid rapeseed oil by conadians, In high and low erucic rapeseed oils, Edited by J.K.G. Kramer ; F.D. Sauer and W.J. Pigden, Academic Press Canada / Harcourt Brace Jovanovich, Canada Inc., Don, Mills, 2311 - 251.

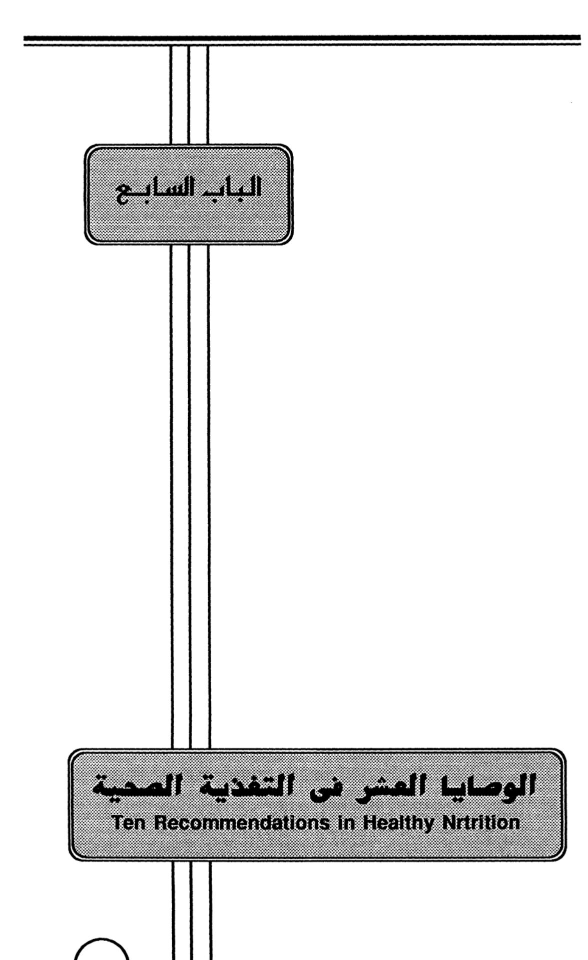
18 - Wells, P., Aftergood, L., Alfin - Slater, R.B. and strans, R. (1974) Effect of sterculic acid upon aflatoxicosis in rats fed diets containing saturated and unsaturated fat., J. Am chem, Soc., 51 (10), 456 - 60.

19 - World Health Organization, (1979), WHO, Environment, health criteria, 11, Mycotoxins.

20 - Youngs, G.G. and Wetter, L.R. (1976), Microdetermination of the major individual iso - thiocyanates and oxazolidine - thione in rapeseed, J.A.O.C.S., 44, 551 - 554.

21 - Youssef, M.K.E., Omar, M.B.E., El - Rify, M.N. and El - Fishawy F.A., (1988), Proximate composition and gossypol content of cotton seed meals, protein isolates and concentrates, Assiut J. of Agricultural Scl., Vol. 19, No. 1, P. 53 - 66.

22 - Wilson, E.d., Fisher, K.H. and Fugua, M.E. (1971) princples of nutrition, 2 nd edition, wiley Easterm private Limited, New Delhi.


الباب السابع
الوصايا العشر فى التغذية الصحية
Ten Recommendations In Healthy Nrtrition

الوصايا العشر فى التغذية الصحية :

١ – أشرب ٢ كوب من الماء عند الإستيقاظ صباحاً وهذا عامل ملين نحتاجه أكثر بكثير من الأدوية الملينة لتنشيط عمل الأمعاء وافرازاتها بانتظام ، ٢ كوب بين وجبتى الإفطار والغذاء ، ٢ كوب بين وجبتى الغذاء والعشاء فيكون المجموع ٦ أكواب من الماء النقى جرب ذلك بدقة تعش سعيداً وتتجنب آلاماً ومتاعب أنت فى غنى عنها .

٢ – أمش يومياً فى الصباح الباكر ٢٠ دقيقة على الأقل ومثلها ٢٠ دقيقة مساءً وأثناء المشىء تنفس بعمق، وأمشى بنشاط ولا تبطئ فى مشيتك تستنسق هواء نقياً ، وتساعد كرات دمك الحمراء على نقل الطعام إلى خلايا جسمك بكفاءة عالية ، وتشعر بحالة الراحة والرفاهية والهدوء النفسى .

٣ – أوجد لنفسك١/٤ ساعة فى اليوم من أجل صحتك فربما يوجد بعض الناس الذين يجدون صعوبة فى توفير هذه الربع ساعة ، إنهم يسرعون إلى أعمالهم اليومية الروتينية وينسون صحتهم ، فلماذا كل هذه العجلة ، فلابد لحياتك من برنامج للراحة والإستجمام اليومى حتي القلب نفسه الذى ينبض ٧٠ نبضة فى الدقيقة له فترات راحة ، وهذه الراحة هى بين النبضة والأخري وإلالما تمكن من أداء مهمته المتواصلة حيث إن عدد نبضاته تقترب من ٢ مليون نبضة طيلة رحلة عمر الستين سنة . حتى الإحالة إلى المعاش .

فتعلم أن تسترخى Relax ١/٤ ساعة يومياً .

والاسترخاء نعمة إذا تعلمت كيف تسترخى ستستفيد صحياً كثيراً .

٤ – عند غلى الخضروات أو سلقها يجب أن نستعمل قليلاً من الماء لنحافظ على الفيتامينات ، يراعى أن يستخدم الماء الذى يصفى من الخضراوات كما تفعل بعض السيدات فى عمل الشوربة ، وتجنب إضافة الصودا أثناء طبخ الخضراوات المسلوقة كما تفعل ربات البيوت لحفظ اللون الأخضر بها لأن ذلك يهدم تماماً فيتامين ب١ .

٥ – لكى نتمتع بالصحة الكاملة والحياة الصحية عليك أن تأكل طعامك فى مواعيد محددة فى الوجبات الثلاثة ، بحيث يحتوى على الخضراوات والفاكهة والخميرة البيرة يومياً، وامضغ الطعام جيداً ، وليتصدر طبق السلطة الخضراء مائدة طعامك دائماً فكلما كثرت الخضراوات والفاكهة فى الطعام كثرت الطاقة الحرارية ومعدلات الفوسفور والكالسيوم والحديد ، ومعدلات فيتامينات أ ، و ب ، وج وكذلك البروتينات.

٦ – لا تتناول أكثر من قطعة واحدة من اللحم الأحمر أو ربع دجاجة أو سمكة واحدة فقط فى وجبتك الغذائية حتى تشعر بالراحة وتتمتع بالحياة السعيدة ، ولا تتناول اللحم السمين ما أمكن ذلك – فدائماً أبدا إن إستطعت الحصول على البروتينات بدون الدهون هذا أفضل ولو أمكنك إن تحصل على إحتياجاتك من البروتين من مصادر أخرى غير اللحوم لكان ذلك أحسن . ألم تسمع عن شعب الهنترا الدين يسكنون شمال الهند فوق جبال الهيمالايا المرتفعة ؟ فغذاؤهم يتكون من الحبوب والبقول والخضراوات وفاكهتهم المفضلة هى المشمش ويأكلون معها لحم الماعز مرة فى السنة فقط وذلك فى وقت العيد . وعدا ذلك فان طعامهم نباتى ، وهم يتسلقون جبال الهيمالايا العالية ومع ذلك فالرجل فى سن السبعين أو أكثر يبدو شاباً قوياً وأثبتت البحوث التى أجريت عليهم أن غذاءهم هو السبب فى ذلك وأن الشخص العادى يمكنه أن يحصل على كل ما يحتاجه من البروتين دون أن يمس اللحوم .

٧ – أعلم أن جسمك بحاجة دائمة إلى الزيوت والدهون فى غذائك لأنها ضرورية للحياة، ولكن يجب أن تحصل عليها من الزيوت والدهون غير المهدرجة مثل زيت الذرة وزيت عباد الشمس وزيت فول الصويا ، وزيت الزيتون وعليك أن تتعلم كيف تطهو الطعام باستخدام هذه الزيوت لتحصل على حاجتك من الدهون غير الضارة لصحتك تعش سعيداً .

٨ – تذكر أن الأغذية البسيطة المحضرة بطرق بسيطة هى الأفضل دائماً من الناحية الغذائية فمثلاً الجبن القريش أو أطباق البليلة المضاف إليها اللبن أو أطباق الفول المدمس ، أو البقول الجافة المطبوخة أو العدس المطبوخ أو المسلوق ، وما شابهها ، إذا حضرت بطرق

مبسطة مع إضافة قليل من الزيت النباتى ومع قليل من العسل الأسود أو عسل النحل أو مع قليل من اللبن ، بالإضافة إلى طبق السلطة الخضراء وبعض الفاكهة الطازجة تعطيك غذاء متوازنا متكاملاً ، فالغذاء النباتى المدعوم بكميات من اللبن هو أفضل الأغذية التى يمكن أن يتناولها الإنسان كما يقول العالم ماكلام مكتشف فيتامين أ ، د .

٩ - إذا كنت بديناً فتنال إفطاراً جيداً ، ولا تأكل بين الوجبات وفى الظهر تناول غذاء بسيطاً وفى العشاء تناول عشاء خفيفاً ، وتذكر جيداً أن وجبة العشاء الدسمة هى التى ترسب كليوجرامات الوزن الزائد فى جسمك لانك إذا أكلت ، وجبة كبيرة فى العشاء ثم بعد ذلك ذهبت لتنام يبقى الجسم بغير حركة تذكر ، فلا يستهلك الطاقة التى أخذها من العشاء وهكذا يختزن هذه الطاقة على شكل دهن تحت الجلد . ومن هنا تحدث البدانة ويزداد وزنك ولو أنك فعلت العكس وأكلت هذه الوليمة فى الإفطار وفى العشاء أكلت ما تأكله الآن فى الإفطار ، لنقص وزنك وأمكنك التحكم فيه . ولا تتناول الحلوى إلامرتين فى الأسبوع وإذا كنت رياضياً فتناول فاكهة فقط . ولا تتناول أكثر من ثلاث بيضات فى الأسبوع ولا تستعمل الملح على المائدة ، بل يكفى الملح الذى يوضع أثناء الطهو ، وبعد ذلك أنقص مقدار الماء الذى تشربه إلى ٤ أكواب فقط فى اليوم . والسبب فى إنقاص الماء والملح هو أن الصوديوم الموجود فى الملح يتحد مع الماء ويتسرب بين أنسجة الجسم فيصير مثل كيس كبير مملوء بالماء والملح ولا تأكل الأطعمة المقلية أو المحمرة . وتجنب السلطات المخلوطة بالزيت أو المايونيز بل إستعمل عصير الليمون فقط فى السلطة . ولا تأكل طعاماً مطهواً بالزيوت أو الدهون المهدرجة وإنما إستعمل فى الطهى الزيوت النباتية .

١٠ - إذا بلغت سن الأربعين أو ما بعدها فإن نصيحتى الغالية لك أن تقتصد فى طعامك ولا تصل أبداً لحد الشبع التام ، وإنما اترك المائدة دائماً قبل أن تحس بالشبع . وتذكر دائما الحديث النبوى الشريف " جوعوا تصحوا " .



الباب الثامن

المصطلحات الغذائية الهامة الواردة في الجزء الأول

Important Nutritional Terms In Part I

المصطلحات الغذائية للباب الأول

(أساسيات التغذية)

Nutritional Term	المصطلح الغذائى
Food Enrichment	١ – إثراء الأغذية – تقوية الأغذية
Human food requirments	٢ – إحتياجات غذائية للإنسان
Exogens	٣ – اكسوجينات
Food safety	٤ – أمان غذائى
Food absorption	٥ – إمتصاص الغذاء
Food security	٦ – أمن اغذائى
Endogens	٧ – اندوجينات
Metabolic pool	٨ – بركة ميتابولزمية
Reference protein	٩ – بروتين مرجعى
Anabolism	١٠ – بناء
Nutrition	١١ – تغذية
Inadequate nutrition	١٢ – تغذية غير كافية
Adeauate nutrition	١٣ – تغذية كافية
Optimal nutrition	١٤ – تغذية مثلى
Under nutrition	١٥ – تغذية منخفضة
Metabolism	١٦ – تمثيل غذائى
Basal metabolism	١٧ – تمثيل غذائى قاعدى
Standard meabolism	١٨ – تمثيل غذائيي قياسى
Post absorptive meabolism	١٩ – تمثيل غذائى مابعد الإمتصاص
Hunger	٢٠ – جوع

Diet or Regime	٢١ – حمية (أو ريجيم)
Calorie	٢٢ – سعر
Malnutrition	٢٣ – سوء تغذية
Satiety	٢٤ – شبع
Energy	٢٥ – طاقة
Food	٢٦ – غذاء
Complmentary food	٢٧ – غذاء كامل
Incomplementary food	٢٨ – غذاء كمالى
Specific dynamic acion	٢٩ – فعل دنياميكى خاص
Biological value of proteins	٣٠ – قيمة بيولوجية للبروتينات
Physiological caloric value of food	٣١ – قيمة سعرية فسيولوجية للأغذية
Caloric value of food	٣٢ – قيمة سعرية للأغذية
Satiety value of food	٣٣ – قيمة شبعية للأغذية
Main food stuff	٣٤ – مادة غذائية أصلية
Calorimeter	٣٥ – مسعر
Food digestibility coefficient	٣٦ – معامل هضم الأغذية
Rate of food emptying	٣٧ – معامل تفريغ المعدة للأغذية
Essential food constituents	٣٨ – مكونات الغذاء الضرورية
Nonessential food constituents	٣٩ – مكونات الغذاء غير الضرورية
Respiratory quotient	٤٠ – نسبة تنفسية
Hypoproteinemia	٤١ – نقص البروتينات
Catabolism	٤٢ – هدم
Food digestion	٤٣ – هضم الأغذية

المصطلحات الغذائية للباب الثانى

ميكانيزم الجوع والشبع والقيمة الشبعية

المصطلح الغذائى	Nuritional Term
١ – تقلصات الجوع	Hunger contractions
٢ – جسم تحت مهادى فى المخ	Hypothalamus
٣ – جوع اجبارى	Compulsory hunger
٤ – جوع إرادى	Voluntary hungr
٥ – جوع الأصحاء	Healhy hunger
٦ – جوع الأغنياء	Rich hunger
٧ – جوع الحزانى	Sad hungr
٨ – جوع الزاهدين	Renouncer hunger
٩ – جوع الصائمين	Fasting hungr
١٠ – جوع خفى	Hiddn hnger
١١ – جوع عصبى	Nervous hunger
١٢ – جوع فتاك	Fatal hungr
١٣ – جوع فسيولوجى	Physiological hunger
١٤– جوع لا إرادى	Involuntary hungr
١٥ – جوع مرضى	Sick hungr
١٦ – عضة الجوع	Hunger bite
١٧ – غذاء صحى	Healthy food
١٨ – مركز تغذى	Feeding center
١٩ – مركز جوع	Hunger center
٢٠ – مركز شبع	Satity center
٢١ – مستخلص السمك	Fish extract
٢٢ – مستخلص اللحم	Meat extract
٢٣ – نوعية الغذاء	Food specifity

المصطلحات الغذائية للباب الثالث

التغذية الصحية

Nuritional Term	المصطلح الغذائى
Food faults	١ – أخطاء غذائية
Fatty foods	٢ – أغذية دسمة
Noconventional protins	٣ – بروتينات غير تقليدية
Legumes	٤ – بقول
Food rationalization	٥ – ترشيد إستهلاك غذائى
Asclerosis	٦ – تصلب الشرايين
Healthy nutrition	٧ – تغذية صحية
Spicies	٨ – توابل
Wheat germ	٩ – جنين القمح
Cottonseed flours	١٠ – دقيق بذرة القطن
Sweet potato flour	١١ – دقيق بطاطا
Potato flour	١٢ – دقيق بطاطس
Fenugreek flour	١٣ – دقيق حلبة
Chikpea flour	١٤ – دقيق حمص
Soybean flour	١٥ – دقيق فول صويا
Arificial feeding	١٦ – رضاعة صناعية
Breast feeding	١٧ – رضاعة طبيعية
Refined sugr	١٨ – سكر مكرر
Food jap	١٩ – فجوة غذائية
Caffeine	٢٠ – كافيين

٢١ – كولسترول	Cholsterol
٢٢ – مواصفات قياسية غذائية	Food standards
٢٣ – مياة غازية	Carbnonated beverages
٢٤ – نخالة (ردة)	Bran
٢٥ – وجبة غير متوازنة	Inbalanced diet
٢٦ – وجبة متوازنة	Balanced diet

المصطلحات الغذائية للباب الرابع
العادات والمعتقدات الغذائية الخاطئة

Nuritional Term	المصطلح الغذائى
Force of food habit	١ – أسار العادة الغذائية
sterogen	٢ – أستروجين
Vital foods	٣ – أطعم حيوية
Semi - dead foods	٤ – أطعمة نصف ميتة
Non - Conventional foods	٥ – أغذية غير تقليدية
Supplemntary foods	٦ – أغذية كمالية
Avidin	٧ – أفيدين
Clinical	٨ – إكلينيكى
Constipation	٩ – أمساك
Anemia	١٠ –أنيميا
Plum	١١ – برقوق
Prunes	١٢ – برقوقو مجفف (قراصياً)
Sweet potato	١٣ – بطاطا
Parsely	١٤ – بقدونس
Biotin	١٥ – بيوتين
Lupin	١٦ – ترمس
Water toxicity	١٧ – تسمم مائى
Tannins	١٨ – تنين
Benzoic acid	١٩ – حامض بنزويك
Quinic acid	٢٠ – حامض كوينيك

٢١ – حب العزيز	Chaufa
٢٢ – خبز أسمر كامل	Whole fread
٢٣ – خبز أفرنجى أبيض	White fread
٢٤ – خس	Lettuce
٢٥ – زيادة السكر فى الدم	Hyperglycemia
٢ – سكر أبيض	White sugar
٢٧ – سكر خام	Raw sugar
٢٨ – عادة غذائية	Food habit
٢٩ فولاسين	Folacin
٣٠ – قصب سكر	Sugar cane
٣١ – كاروتين	Carotene
٣٢ – محارات	Oysters
٣٣ – معتقد غذائى خاطئ	Food fad
٣٤ – منبهات	Stimulants
٣٥ – موالح	Citrus
٣٦ – نقص السكر فى الدم	Hypoglycesmia

Nuritional Term	المصطلح الغذائى
Fish	١ – أسماك
Grapes	٢ – أعناب
Halal foods	٣ – أغذية خلال
Animal origin foods	٤ – أغذية حيوانية المصدر
Edible foods	٥ – أغذية طيبة
Spoiled foods	٦ – أغذية فاسدة
Balanced foods	٧ – أغذية متوازنة
Plant origin foods	٨ – أغذي نباتية المصدر
Onion	٩ – بصل
Pulse - legume	١٠ – بقل
Date	١١ – بلح
Ripe date	١٢ – بلح رطب
Dried dates	١٣ – تمور
Figs	١٤ – تين
Locust	١٥ – جراد
Cereals	١٦ – حبوب
Whisky	١٧ – خمر
Blood	١٨ – دم
Poultry	١٩ – دواجن
Food specificity	٢٠ – ذاتية الغذاء

٢١ – ذبيحة	Carcass
٢٢ – رمان	Pomegranate
٢٣ – زيت زيتون	olive oil
٢٤ – زيتون	Olive
٢٥ – سلوى (سمان)	Quail
٢٦ – شحوم حيوانية	Animal tallows
٢٧ – طحال	Spleen
٢٨ – عدس	Lentil
٢٩ – عسل نحل	Honey
٣٠ – فوم	Broad beans
٣١ – قثاء	Snake Cucumber
٣٢ – قمح	Wheat
٣٣ – كبد	Liver
٣٤ – لبن	Milk
٣٥ – لحم الابل (لحم الجمل)	Camel meat
٣٦ – لحم الأنعام	Animal meat
٣٧ – لحم حوت	Whale meat
٣٨ – لحم حيوانات مفترسة	Wild animal Meat
٣٩ – لحم خنزير	Pork
٤٠ – لحم طير	Poultry meat
٤١ – لحم مستورد	Imported meat
٤٢ – محرمات غذائية	Prohibited foodds
٤٣ – مشروبات	Beverages
٤٤ – من	Mannite
٤٥ – ميتة	Dead
٤٦ – نبق	Nabk

المصطلحات الغذائية للباب السادس

التخطيط الغذائى

المصطلح الغذائى	Nuritional Term
١ – احتشاء العضلة القلبية	Mycardial infraction
٢ – أزمة الغذاء العالمى	World food crisis
٣ – إستهلاك ترفى	Luxurious consumption
٤ – اسراف غذائى	Food overeating
٥ – البان مجففة مقواة	Enriched dry milks
٦ – الياف	Crude fibers
٧ – أسبرتام	Aspartame
٨ – أفلاتوكسينات	Aflatoxins
٩ – انزيمات محللة للبروتين	Proteolytic enzymes
١٠ – انزيم لاكتيز	Lactase
١١ – أنيميا البحر الأبيض المتوسط	Thalassemia
١٢ – بتروبروتين	Petroprotein
١٣ – بروستاسيكلين	Prostacycline
١٤ – بروتينات أوراق النبات	Leaves proteins
١٥ – بروتينات وحيدة الخلية	Single cell proteins
١٦ – بروتين الزيين	Zein
١٧ – بروتين مكمل	Supplemeented protin
١٨ – بلاجرا	Pellagra
١٩ – تخطيط غذائى	Food planning
٢٠ – تربسين	Trypsin

Rancidity	٢١ – تزنخ
Cystic fibrosis	٢٢ – تليف حويصلى
Thromboxane	٢٣ – ثرمبوكسان
Thaimatin	٢٤ – ثوماتين
Thrombus	٢٥ – جلطة
Glucosinolates	٢٦ – جلوكوسينولات
Gossypol	٢٧ – جوسيبول
phytic acid	٢٨ – حامض فيتيك
Uric acid	٢٩ – حامض يوريك
Lactose intolerance	٣٠ – حساسية للاكتوز
Guide line	٣١ – دليل إرشادى
National food guide line	٣٢ – دليل غذائى قومى
Diet manual	٣٣ – دليل وجبات
Rapeseed oil	٣٤ – زيت بنور اللفت
Cancer	٣٥ – سرطان
Maldigestion	٣٦ – سوء الهضم
Chronic malnutrition	٣٧ – سوء تغذية مزمنة
Flavoring agents	٣٨ – عوامل منكهة
Mushroom	٣٩ – عيش الغراب
Whole balanced food	٤٠ – غذاء متوازن كامل
Phytate	٤١ – فيتات
Dudenal	٤٢ – قرحة أثنى عشر
Peptic ulcer	٤٣ – قرحة معدية
Kishk	٤٤ – كشك

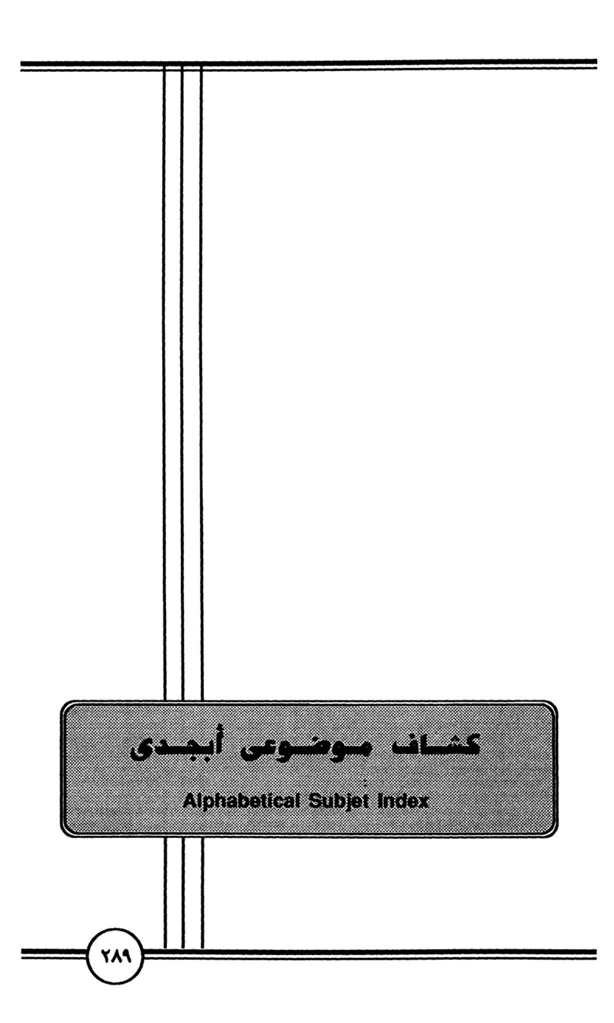
٤٥ – لبن الأم	Breasl milk
٤٦ – لبن صناعى	Artificial milk
٤٧ – محليات	Sweeteners
٤٨ – مرض إعتلال الجوف (الداء الزلاقى)	Coeliac disease
٤٩ – مستحضر لوفيلاك	Lophelac
٥٠ – مسرطنات	Carcenogens
٥١ – مطريات اللحوم	Meat tenderizers
٥٢ – مضادات غذائية	Antinutritional factors
٥٣ – مولد	Precursor
٥٤ – مينافين	Menafen
٥٥ – نباتى التغذية	Vegeterian
٥٦ – نقرس (داء الملوك)	Gout
٥٧ – نسكهات	Flavors
٥٨ – نياسين	Niacin
٥٩ – يوريا	Urea

المصطلحات الغذائية للباب السابع

الوصايا العشر فى التغذية الصحية

المصطلح الغذائى	Nuritional Term
١ – استرخاء	Relaxation
٢ – بدين	Obese
٣ – جبن قريش	Defatted cheese
٤ – زيت ذرة	Corn oil
٥ – زيت عباد الشمس	Sunflower oil
٦ – زيت فول الصويا	Soybean oil
٧ – شوربة	Soup
٨ – طعام نباتى	Plant food
٩ – عامل ملين	Laxative
١٠ – عسل أسود	Treacle
١١ – عصير ليمون	Lemon juice
١٢ – مايونيز	Mayonnaise

فهرس الجداول
Tables Index



كشاف موضوعى أبجدى

Alphabetical Subjet Index

(أ)

اثراء الأغذية (تقوية الأغذية)	Food enrichment
أحتشاء العضلة القلبية	Mycardial infraction
أحتياجات غذائية للإنسان	Human food requirements
أخطاء غذائية	Food faults
أزمة الغذاء العالمى	World food crisis
إسار العادة الغذائية	Force of food habit
أسبرتام	Aspartame
استرخاء	Relaxation
إستهلاك ترفى	Luxurious consumption
أستروجين	Estrogen
إسراف غذائى	Food overeating
أسماك	Fish
أطعمة حيوية	Vital foods
أطعمة نصف ميتة	Semi - dead foods
أعناب	Grapes
أغذية حلال	Halal foods
أغذية حيوانية المصدر	Animal origin foods
أغذية دسمة	Fatty foods
أغذية طبية	Edible foods
أغذية غير تقليدية	Non - conventional foods
أغذية فاسدة	spoiled foods
أغذية كمالية	Supplmentary foods
أغذية متوازنة	Balanced foods

Plant origin foods	أغذية نباتية المصدر
Aflatoxins	أفلاتوكسنيات
Avidin	أفيدين
Exogens	إكسوجينات
Clinical	إكلينيكى
Endriched dried milks	ألبان مجففة مقواة
Crude fibers	ألياف
Food absorption	إمتصاص الغذاء
Food Safety	أمان غذائى
Constipation	إمساك
Food security	أمن غذائى
Endogens	اندوجينات
Proteolytic enzymes	أنزيمات محللة للبروتين
Lactase	أنزيم لاكتيز
Anemia	أنيميا
Thalassemia	أنيميا البحر الأبيض والمتوسط

(ب)

Petroprotein	بتروبروتين
Obese	بدين
Plum	برقوق
Prunes	برقوق مجفف (قراصيا)
Metabolic pool	بركة ميتا بولزمية
Zein	بروتين الزيين
Leaves proteins	بروتينات أوراق النبات

Non - conventional proteins	بروتينات غير تقليدية
Reference protein	بروتين مرجعى
Supplemented protein	بروتين مكمل
Single cell proteins	بروتينات وحيدة الخلية
Prostacycline	بروستاسيكلين
Onins	بصل
Sweet potato	بطاطا
Parsely	بقدونس
Pulse	بقل
Legumes	بقول
Pellagra	بلاجرا
Dates	بلح
Ripe dates	بلح رطب
Anabolism	بناء
Bition	بيوتين

(ت)

Food palanning	تخطيط غذائى
Trypsin	تربسين
Food rationalization	ترشيد إستهلاك غذائى
Lupin	ترمس
Rancidity	تزنخ
Water toxicity	تسمم مائى
Asclerosis	تصلب الشرايين
Nutrition	تغذية

تغذية صحية	Healthy nutrition
تغذية غير كافية	Inadequate nutrition
تغدية كافية	Adequate nutrition
تغذية مثلى	Optimal nutrition
تغذية منخفضة	Under nutrition
تقلصات الجوع	Hunger contractions
تليف حويصلى	Cystic fibrosis
تمثيل غذائى	Metabolism
تمثيل غذائى قاعدى	Basal metabolism
تمثيل غذائى قياسى	Standard metabolism
تمثيل غذائى ما بعد الإمتصاص	Post absorptive metabolism
تمور	Dates
تنين	Tannins
توابل	Spices
تين	Figs

(ث)

ثرمبوكسان	Thromboxane
ثوماتين	Thaimatin

(ج)

جبن قريش	Defatted cheese
جراد	Locust
جسم تحت مهادى فى المخ	Hypothalamus
جلطة	Thrombus

جلوكوسينولات	Glucosinolates
جوع	Hunger
جوع إجبارى	Compulsory hunger
جوع إرادى	Voluntary hunger
جوع الاصحاء	Healthy hunger
جوع الأغنياء	Rich hunger
جوع الحزانى	Sad hunger
جوع الزاهدين	Renouncer hunger
جوع الصائمين	Fasting hunger
جوع خفى	Hiddden hunger
جوع عصبى	Nervous hunger
جوع فتاك	Fatal hunger
جوع فسيولوجى	Physiological hunger
جوع لا إدرادى	Involuntary hunger
جوع مرضى	Sick hunger

(ح)

حامض بنزويك	Benzoic acid
حامض فيتيك	Phytic acid
حامض كوينيك	Quinic acid
حامض يوريك	Uric acid
حب العزيز	Chaufa
حبوب	Cereals
حساسية للاكتوز	Lactose intolerance

Diet or regime	حمية (ريجيم)

(خ)

Whole bread	خبز أسمر كامل
White bread	خبز أفرنجى أبيض
Lettuce	خس
Whisky	خمر

(د)

Cottonseed flour	دقيق بذرة قطن
Sweet potato flour	دقيق بطاطا
Potato flour	دقيق بطاطس
Fenugreek flour	دقيق حلبه
Chickpea flour	دقيق حمص
Soybean flour	دقيق فول صويا
Guide line	دليل ارشادى
National food guide line	دليل غذائى قومى
Poultry	دواجن
Diet manual	دليل وجبات

(ذ)

Food specificity	ذاتية الغذاء
Carcass	ذبيحة

(ر)

Breast feeding	رضاعة صناعية
Artificial feeding	رضاعة طبيعية
Pomegranate	رمان

(ز)

Rapeseed oil	زيت بذور اللفت
Corn oil	زيت ذرة
Sunflour oil	زيت عباد الشمس
Soybean oil	زيت فول الصويا
Hyperglycaemia	زيادة السكر فى الدم
Olive oil	زيت زيتون
Olive	زيتون

(س)

Cancer	سرطان
Calorie	سعر (كالورى)
White sugar	سكر أبيض
Raw sugar	سكر خام
Refined sugar	سكر مكرر
Quail	سلوى (سمان)
Malnutrition	سوء تغذية
Chronic malnutrition	سوء تغذية مزمنة
Maldigestion	سوء هضم

(ش)

Satiety	شبع
Animal tallows	شحوم حيوانية
Soup	شوربة

(ط)

Energy	طاقة
Spleen	طحال
Plant food	طعام نباتى

(ع)

Food habit	عادة غذائية
Laxative	عامل ملين
Lentil	عدس
Treacle	عسل أسود
Honey	عسل نحل
Lemon juice	عصير ليمون
Hunger bite	عضة الجوع
Flavoring agents	عوامل منكهة
Mushroom	عيش الغراب

(ع)

Food	غذاء
Healthy food	غذاء صحى
Complemenary food	غذاء كامل
Incomplementary food	غذاء كمالى

Whole balanced food	غذاء متوازن كامل

(ف)

Food jap	فجوة غذائية
Specific dynamic action	فعل ديناميكى خاص
Folacin	فولاسين
Broad beans	فوم
Phytate	فيتات

(ق)

Snake cucmber	قثاء
Dudenal ulcer	قرحة أثنى عشر
peptic ulcer	قرحة معدية
Sugar cane	قصب سكر
Wheat	قمح
Biological value of proteins	قيمة بيولوجية للبروتينات
Food caloric value	قيمة سعرية للأذية
Food physiological value	قيمة سعرية فسيولوجية للأغذية
Food satiety value	قيمة شبعية للأغذية

(ك)

Carotene	كاروتين
Caffeine	كافيين
Liver	كبد
Kishk	كشك
Cholesterol	كولسترول

(ل)

Milk	لبن
Breast milk	لبن الأم
Artificial milk	لبن صناعى
Camel meat	لحم الابل
Animal meat	لحم الأنعام
Whale meat	لحم حوت
Wild animal meat	لحم حيوانات مفترسة
Pork	لحم خنزير
Poultry meat	لحم طير
Imported meat	لحم مستورد

(م)

Main food stuff	مادة غذائية أصلية
Mayonnaise	مايونيز
Oysters	محارات
Prohibited foods	محرمات غذائية
Sweetners	محليات
Coeliac disease	مرض إعتلال الجوف (الداء الزلاقى)
Feeding center	مركز تغذى
Hunger center	مركز جوع
Satiety center	مركز شبع
Lophelac	مستحضر لوفيلاك
Meat extract	مستخلص اللحم
Fish extract	مستخلص السمك

Carsinogenic factors	مسرطنات
Beverages	مشروبات
Antinutritional factors	مضادات غذائية
Meat tenderizers	مطريات اللحوم
Food fad	معتقد غذائى خاص
Calorimeter	مسعر
Food digestibility Coefficient	معامل هضم الأغذية
Rate of food emptying	معدل تفريغ المعدة
Essential food constituents	مكونات الغذاء الضرورية
Nonessential food	مكونات الغذاء غير الضرورية
Mannite	من
Stimulants	منبهات
Food standards	مواصفات قياسية غذائية
Citrus	موالح
Precursor	مولد
Carbonated beverages	مياة غازية
Menafen	مينافين
Dead	ميتة

(ن)

Vegeterian	نباتى التغذية
Nabk	نبق
Bran	نخالة (ردة)
Gout	نقرس

Hypoglycaemia	نقص السكر فى الدم
Respiratory quotient	نسبة تنفسية
Hypoproteinaemia	نقص البروتينات
Flavors	نكهات
Food specifity	نوعية الغذاء
Niacin	نياسين

(هـ)

Anabolism	هدم
Food digestion	هضم الأغذية

(و)

Inbalanced diet	وجبة غير متوازنة
Balanced diet	وجبة متوازنة

(ي)

Urea	يوريا

جداول القيمة السعرية والقيمة الغذائية للأغذية

Tables of Caloric Value And Nutritive Value of Foods

تركيب ١٠٠ جم من الجزء

	سعرات لكل ١٠٠جم	النسبة المئوية				
		ماء	بروتين	دهن	رماد	كربوايدرات
منتجات ألبان :						
لبن الإنسان	٧٠	٨٦	١.٥	٤	–	٧
لبن جاموسى كامل	١٠١	٨٣	٤.٠	٧	٠,٧	٥.٣
لبن جاموسى فرز	٤١	–	٤.٢	٠.١٥	٠٠	٥.٧
لبن معيز	٦٧	٨٧.٤	٣.٣	٤.٠	٠.٧	٤.٦
لبن بقرى كامل	٦٨	٨٧	٣.٥	٣.٩	٠.٧	٤.٩
لبن بقرى فرز	٣٦	٩٠,٥	٣.٥	٠,١	٠.٨	٥.١
لبن بقرى مكثف غير محلى	١٣٨	٧٣.٧	٧	٧.٩	١.٥	٩.٩
لبن بقرى مكثف محلى	٣٢٠	٢٧.٠	٨.١	٨.٤	١.٧	٥٤.٨
لبن بقرى مجفف كامل	٤٩٢	٣,٥	٢٥.٨	٢٦.٧	٦	٣٨
لبن بقرى مجفف فرز	٣٦٢	٣.٥	٣٥,٦	١.٠	٧.٩	٥٢
لبن بالشيكولاته	٧٤	٨٣	٣.٢	٢.٢	٠.٨	١٠.٦
لبن خض	٣٦	٩٠,٥	٣.٥	٠.١	٠,٨	٥.١
شرش لبن	٢٦	٩٣,٢	٠.٩	٠,٣	٠.٥	٥.١
جبن دمياطى	٣٠٥	–	٢٢.٨	٢٣.٧	–	–
جبن مطبوخة	٢٥٥	٤٠	٢٦.٤	٢٦,٩	٥.١	١.٦
جبن سويسرى	٣٧٠	٣٩	٢٧.٥	٢٨	٣.٨	١.٧
جبن ريكفورت	٣٦٨	٤٠	٢١.٥	٣٠,٥	٦	٢.٠

الياف	كا	فو	ح	فيتامين أ	ثيامين	ريبوفلافين	نياسين	فيتامين ج
جم	مجم	مجم	مجم	وحدةدولية	مجم	مجم	مجم	مجم
٠٠	٣٠	٢٠	٠,٢	٣٥٠	٠,٣	٠,٦	٠,٣	٦
٠٠	١٦٠	٨٦	٠,٢	١٦٠	٠,٥	٠,١٢	٠,١	–
–	–	–	–	–	–	–	–	–
٠٠	١٠٩	١٠٦	٠,١	١٦٠	٠,٠٤	٠,١١	٠,٣	١
٠٠	١١٨	٩٣	٠,١	١٦٠	٠,٠٤	٠,١٧	٠,١	١
٠٠	١٢٣	٩٧	٠,١	أثار	٠,٠٤	٠,١٨	٠,١	١
٠٠	٢٤٣	١٩٥	٠,٢	٤٠٠	٠,٠٥	٠,٣٦	٠,٢	١
٠٠	٢٧٣	٢٢٨	٠,٢	٤٣٠	٠,٠٥	٠,٣٩	٠,٢	١
٠٠	٩٤٩	٧٢٨	٠,٦	١٤٠٠	٠,٣٠	١,٤٦	٠,٧	٦
٠٠	١٣٠٠	١٠٣٠	٠,٦	٤٠	٠,٣٥	١,٣٦	١,١	٧
٠٠	١٠٩	٩١	٠,١	٩٠	٠,٠٣	٠,١٦	٠,١	١
٠٠	١١٨	٩٣	٠,١	أثار	٠,٠٤	٠,١٨	٠,١	١
٠٠	٥١	٥٣	٠,١	١٠	٠,٠٤	٠,١٥	٠,١	–
–	–	–	–	–	–	–	–	–
٠٠	٨٨٧	٨٧	٠,٩	١٣٩٠	٠,٠١	٠,٠٤	٠,١	٠٠
٠٠	٩٢٥	٥٦٣	٠,٩	١٤٥٠	٠,٠١	٠,٠٤	٠,١	٠٠
٠٠	٣١٥	٣٣٩	٠,٥	١٢٤٠	٠,٠٣	٠,٦١	٠,٤	٠٠

تركيب ١٠٠ جم من الجزء

	سعرات لكل ١٠٠جم	النسبة المئوية				
		ماء	بروتين	دهن	رماد	كربوايدرات
جبن رومى	٣٠٨	–	٣٧.١	١٧.٧	–	–
جبن شدر	٣٩٨	٣٧	٢٥	٣٢.٢	٣.٧	٢,١
جبن قريش	٩٥	٧٦.٥	١٩.٥	٠.٥	١.٥	٢
مش	١٢٩	٦١	٢١.٦	٣.٣	١١.٣	٢.٨
قشدة ٢٠٪	٢٠٨	–	٢.٩	٢٠	–	٤
لحوم ودواجن						
بقرى طازج	٢٢٤	٦٥	١٨.٦	١٦	٠.٩	٠٠
بقري مطبوخ	٣٠٩	٥١	٢٦	٢٢	٠.٧	٠٠
بقرى مفروم	٣٦٤	٤٧	٢٢	٣٠	١.١	٠٠
بقرى معلب	٢٩٣	٥٤.٥	١٥.٨	٢٥	٥	٠٠
بقرى مجفف	٢٠٣	٤٧.٧	٣٤.٣	٦.٣	١١.٦	٠٠
عجالى طازج	١٦٤	٧٠	١٩.٥	٩	١.٠	٠٠
عجالى مطبوخ	٢١٩	٦٠	٢٨	١١	١.٤	٠٠
ضانى ضلوع	٤١٨	٤٠	٢٤	٣٥	١.٢	٠٠
ضانى فخدة	٢٧٤	٥٦	٢٤	١٩	١.١	٠٠
ضانى كتف	٣٤٢	٥٠	٢١	٢٨	١.٠	٠٠
خنزير فخذة	٤٠٠	٤٢	٢٤	٣٣	١.٢	٠٠
خنزير ضلوع	٣٣٣	٥٠	٢٣	٢٦	١.٢	٠٠
سجق	٣٥٢	٤٦	١٥.٤	٣٢	–	٠٠

الياف	كا	فو	ح	فيتامين أ	ثيامين	ريبوفلافين	نياسين	فيتامين ج
جم	مجم	مجم	مجم	وحدةدولية	مجم	مجم	مجم	مجم
–	–	–	–	–	–	–	–	–
٠٠	٧٢٥	٤٩٥	١,٠	١٤٠٠	٠,٠٢	٠,٤٢	أثار	٠٠
٠٠	٩٦	١٨٩	٠,٣	٢٠	٠,٠٢	٠,٣١	٠,١	٠٠
٠٠	–	٠٠	٠,٦٧	٨٧٦	٠,٠٤	–	–	–
٠٠	٩٧	٧٧	٠,٠٦	٨٣٠	٠,٠٣	٠,١٤	٠,١	١
٠٠	١١	١٦٧	٢,٨	٠٠	٠,٠٨	١,٧	٤,٥	٠٠
٠٠	١١	١١٧	٣,١	٠٠	٠,٠٥	٠,٢٠	٤,١	٠٠
٠٠	٩	١٥٨	٢,٨	٠٠	٠,٠٨	٠,١٩	٤,٨	٠٠
٠٠	٩	١٢٥	٢,٤	٠٠	٠,٠٣	٠,١٥	١,٧	٠٠
٠٠	٢٠	٤٠٤	٥,١	٠٠	٠,٠٧	٠,٣٢	٣,٨	٠٠
٠٠	١١	٢٠٠	٢,٩	٠٠	٠,١٤	٠,٢٦	٦,٥	٠٠
٠٠	١٢	٢٥٨	٣,٥	٠٠	٠,٠٨	٠,٢٨	٦,١	٠٠
٠٠	١١	٢٠٠	٣	٠٠	٠,١٤	٠,٢٦	٥,٦	٠٠
٠٠	١٠	٢٥٧	٣,١	٠٠	٠,١٤	٠,٢٥	٥,١	٠٠
٠٠	٩	١٨٨	٢,٦	٠٠	٠,١٢	٠,٢٢	٤,٦	٠٠
٠٠	١١	٢٣٨	٣,١	٠٠	٠,٥٣	٠,٢٤	٤,٧	٠٠
٠٠	١١	٢٣٥	٣	٠٠	٠,٨٣	٠,٢٤	٥,٠	٠٠
٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠

تركيب ١٠٠ جم من الجزء

	سعرات لكل : ١٠٠جم	النسبة المئوية				
		ماء	بروتين	دهن	رماد	كربوايدرات
لحم دجاج	٣٠٢	٥٥.٩	١٨	٢٥	١.١	–
لحم بط	٢٨١	–	١٨.٦	٢٣		
لحم ديك رومى	٢٦٨	٥٨.٣	٢٠.١	٢٠.٢	١.٠	–
لحم أرانب	١٢٦	–	٢١	٤.٧	–	–
مخ	١٢٥	٧٨.٩	١٠.٤	٨.٦	١.٤	٠.٨
قلب بقرى	١٠٨	٧٧.٦	١٦.٩	٣.٧	١.١	٠.٧
كلاوى بقرى	١٤١	٧٤.٩	١٥	٨.١	١.١	٠.٩
كبد بقرى	١٣٦	٦٩.٧	١٩.٧	٣.٢	١.٤	٦
كبد عجالى	١٤١	٧٠.٨	١٩	٤.٩	١.٣	٤
كبد ضانى	١٣٦	٧٠.٨	٢١	٣.٩	١.٤	٢.٩
لسان بقرى	٢٠٧	٦٨	١٦.٤	١٥	٠.٩	٠.٤
شـوربـة						
شوربة فراخ	٣٠	٩٣.٦	١.٤	١	٠.٢	٣.٨
شوربة بقري	٤٠	٩١.٦	٢.٤	١.٤	٠.٢	٤.٤
شوربة محار	٣٤	٩٠.٨	١.٨	٠.٩	١.٦	٤.٩
شوربة طماطم	٣٧	٩٠.٧	٠.٩	٠.٩	٠.٢	٧.٣
شوربة بسلة	٥٧	٨٦.٢	٢.٦	٠.٨	٠.٢	١٠,٢
شوربة خضار	٣٣	٩١.٦	١.٧	٠.٧	٠.٢	٥.٨

الياف	كا	فو	ح	فيتامين أ	ثيامين	ريبوفلافين	نياسين	فيتامين ج
جم	مجم	مجم	مجم	وحدةدولية	مجم	مجم	مجم	مجم
٠٠	١٤	٢٠٠	١.٥	–	٠,٠٨	٠,١٦	٨,٠	–
٠٠	١٠	٢٦٠	٢,٧	–	٠,١٦	٠,٢٣	٦,١	–
٠٠	٢٣	٣٢٠	٣,٧	–	٠,٠٩	٠,١٤	٨,٠	–
٠٠	٢٠	١٨٠	٠,٦	–	٠,٧٧	٠,٥٨	٩,٥	–
٠٠	١٦	٣٣٠	٣,٦	–	٠,٢٣	٠,٢٦	٤,٤	١٨
٠٠	٩	٢٠٣	٤,٦	٣٠	٠,٥٨	٠,٨٩	٧,٨	٦
٠٠	٩	٢٢١	٧,٩	١١٥٠	٠,٣٧	٢,٥٥	٦,٤	١٣
٠٠	٧	٣٥٨	٦,٦	٤٣٩٠٠	٠,٢٦	٣,٣٣	١٣,٧	٣١
٠٠	٦	٣٤٣	١٠,٦	٢٢٥٠٠	٠,٢١	٣,١٢	١٦,١	٣٦
٠٠	٨	٢٦٤	١٢,٦	٥٠٥٠٠	٠,٤	٣,٢	١٦,٩	٣٣
٠٠	٩	١٨٧	٢,٨	–	٠,١٢	٠,٢٩	٥,٠	–
٠,١	٨	٨	٠,٢	–	٠,٠١	٠,٠٥	٠,٦	–
٠,١	٦	٢٥	٠,٢	–	–	–	–	–
٠,٢	١٤	٣٠	١,٤	–	–	–	–	–
٠,٢	١٠	١٦	٠,٤	٥٠٠	٠,٠١	٠,٠٤	٠,٣	٤
٠,٦	١٣	٤٠	٠,٦	١٨٠	٠,٠٧	٠,٠٣	٠,٥	٢
٠,٣	١٣	٢٠	٠,٣	–	٠,٠٢	٠,٠٣	٠,٤	٣

تركيب ١٠٠ جم من الجزء

	سعرات لكل ١٠٠جم	النسبة المئوية				
		مـاء	بروتين	دهن	رماد	كربوايدرات
بيض ومنتجاته :						
بيض طازج	١٦٢	٧٤	١٢.٨	١١.٥	١	٠.٧
بياض بيض	٥٠	٨٧.٨	١٠.٨	–	١,٦	٠.٨
صفار بيض	٣٦١	٤٩.٤	١٦.٣	٣١.٩	١٠.٧	٠.٧
بيض أوملت	١٧١	٧٢.٥	١١	١٢.٨	١.٥	٢.٢
بيض مجفف	٥٩٢	٥	٤٦.٨	٤٢.٠	٣.٦	٢.٥
بياض مجفف	٣٩٨	٣	٨٥.٩	٠٠	٤.٨	٦.٣
صفار مجفف	٦٩٣	٧	٣١.٢	٦١.٢	٣.٣	١.٣
أسماك :						
بلطى	٩٨	٧٨.٧	١٨.٧	٢.٦	٠,٩٥	٠٠
مرجان	٦٨	٨٢.٣	١٥.٩	٠.٥	٠,٩	٠٠
قاروص	٨٧	٧٨.٣	١٧.١	٢	١.٠٦	٠٠
بورى	١٥١	٧١	١٩.٨	٨	١.٢	٠٠
رنجة	١٩١	٦٧.٢	١٨.٣	١٢.٥	٢.٧	٠٠
جمبرى معلب	١٢٧	٦٦.٢	٢٦.٨	١.٤	٥.٨	–
سردين معلب	٢١٤	٥٧.٤	٢٥.٧	١١	٤.٧	١.٢
ثعابين	١٦٢	٧١.٦	١٨.٦	٩.١	١	٠٠
بربون	١١٥	٧٩.٧	١٨.٧	٣.٩	١.٢٦	٠٠
مياس	١٢٦	٧٨.٢	١٥.١	٦.٦	١.٥	٠٠
محار	٨٤	٨٠.٥	٩.٨	٢.١	٢	٥.٦

الماكول من الأغذية

الياف	كا	فو	ح	فيتامين أ	ثيامين	ريبوفلافين	نياسين	فيتامين ج
–	٥٤	٢١٠	٢.٧	١١٤٠	٠.١	٠.٢٩	١,١	٠٠
–	٦	١٧	٠.٢	٠٠	٠٠	٠.٢٦	١,١	٠٠
٠٠	١٤٧	٥٨٦	٧.٢	٣٢١٠	٠.٢٧	٠.٣٥	آثار	٠٠
٠٠	٨١	١٩٤	٢.١	١٠٤٠	٠.٠٨	٠.٢٧	٠,١	٠٠
٠٠	١٩٠	٧٦٧	٨.٨	٣٧٤٠	٠.٣٤	١.٠٦	٠.٢	٠٠
٠٠	٤٨	١٣٥	١.٦	٠٠	٠٠	٢.٠٥	٠.٧	٠٠
٠٠	٢٨٢	١١٢٣	١٣.٨	٥٥٤٠	٠.٥	٠.٦٦	٠.١	٠٠
	١٣٣	٢٨٨	٩.٣					
	١١٠		١٢.١					
	٢٦٤	٣٨٠	٣.٢					
	٦٤	٦٣٠	٣.٣					
٠٠	–	٢٥٦	١.١	١١٠	٠.٠٢	٠.١٥	٣.٤	–
٠٠	١١٥	٢٦٣	٣.١	٦٠	٠.٠١	٠.٠٣	٢.٢	٠٠
٠٠	٣٨٦	٥٨٦	٢.٧	٢٢٠	٠.٠٢	٠.١٧	٤.٨	٠٠
٠٠	١٨	٢٠٢	٠.٧	١٨٠٠	٠.٢٨	٠.٣٧	١.٤	–
	١١٨	١٥٧	٦					
	١٣١	٥٦١	٨.٣					
–	٩٤	١٤٣	٥.٦	٣٢٠	٠.١٥	٠.٢	١.٢	–

تركيب ١٠٠ جم من الجزء

	سعرات لكل ١٠٠جم	النسبة المئوية				
		ماء	بروتين	دهن	رماد	كربوايدرات
أبو جلمبو	٨٦	٨٠	١٦.١	١.٦	١.٧	٠.٦
استاكوزا	٨٨	٧٩.٢	١٦.٢	١.٩	٢.٢	٠.٥
فواكة :						
أناناس	٥٢	٨٥.٣	٠.٤	٠.٢	٠.٤	١٣.٧
فوكادو	٢٤٥	٦٥.٤	١.٧	٢٦و٤	١.٤	٥.١
بلح أمهات	١٠٥		٢.٦	٠.٣		٢٣.٠
بلح سمانى	٩٧		٠.٩			٢٣.٣
برقوق	٥٠	٨٥.٧	٠.٧	٠.٢	٠.٥	١٢.٩
بطيخ	٢٩	٩٢.٦	٠.٥	٠.١	٠.٥	٦.١
تفاح	٥٨	٨٤.١	٠.٣	٠.٤	٠.٣	١٤.٩
توت أسود	٨١	٨٠,٨	١.٥	١.٤	٠.٩	١٣.٩
تين	٧٩	٧٨.٢	١.٤	٠.٤	٠.٦	١٩.٤
تين شوكى	٦٧	٨٤.٦	١.٤	١.٤	١.٥	٥.٥
جوافة	٧٠	٨٠,٦	١.٠	٠.٦	٠.٧	١٧.١
خوخ	٤٦	٨٦.٩	٠.٥	٠.١	٠.٥	١٢
رمان	٧٧	٨١.٣	٠.٨	٠.٧	٠.٥	١٤.٧
سفرجل	٧١	٨٢.٤	٠.٦	٠.٣	٠.٤	١٤.١
شليك	٣٧	٨٩.٩	٠.٨	٠.٥	٠.٥	٨.٣
شمام	٢٨	٩٢.٨	٠.٥	٠.١	٠.٤	٥.٧

الياف	كا	فو	ح	فيتامين أ	ثيامين	ريبوفلافين	نياسين	فيتامين ج
جم	مجم	مجم	مجم	وحدةدولية	مجم	مجم	مجم	مجم
–	٣٩	١٦٠	٠.٨	–	٠.١٤	٠.٠٦	٢.٧	–
–	٦١	١٨٤	٠.٦	–	٠.١٣	٠.٠٦	١.٩	–
٠,٤	١٦	١١	٠.٣	١٣٠	٠.٠٨	٠.٠٢	٠.٢	٢٤
١,١	١٠	٣٨	٠.٦	٢٩٠	٠.٠٦	٠.١٣	١.١	١٦
				١٧٤			٧.١٨	
							٩.٦	
٠,٥	١٧	٢٠	٠.٥	٣٥٠	٠.٠٦	٠.٠٤	٠.٥	٥
٠,٢	٦	٧	٠.٢	٢١٠	٠.٠٢	٠.٠٣	٠.٠٢	٦
١	٦	١٠	٠.٣	٩٠	٠.٠٤	٠.٠٣	٠.٢	٥
١,٥	٦٠,٩	٣٣.٣	٣	..	..	..	..	..
١,٧	٥٤	٣٢	٠.٦	٨٠	٠.٠٦	٠.٠٥	٠.٥	٢
٦.٦	٤٦	٣٢	١.٢	٣٠	٠.٠٢	٠.٠٣	٠.٤	٢٢
٥,٥	٣٠	٢٩	٠.٧	٢٥٠	٠.٠٧	٠.٠٤	١.٢	٣٠٢
٠,٦	٨	٢٢	٠.٦	٨٨٠	٠.٠٢	٠.٠٥	٠.٩	٨
٢	١٠	٣٤	٠.٦	٠	٠.٠٧	٠.٠٣	٠.٩	٨
٢,٢	٦	١٥	٠.٦	٣٠	٠.٠٣	٠.٠٣	٠.٤	١٧
١,٤	٢٨	٢٧	٠.٨	٦٠	٠.٠٣	٠.٠٧	٠.٣	٦٠
٠,٥	١٥	١٥	١.٢	١٠٥٠	٣.٠٤	٠.٠٣	٠.٦	٢٩

تركيب ١٠٠ جم من الجزء

	سعرات لكل ١٠٠جم	النسبة المئوية				
		ماء	بروتين	دهن	رماد	كربوايدرات
شهد العسل	٣٢	٩٠.٥	٠.٥	٠	٠.٥	٨.٥
قاوون	٢٠	٩٤	٠.٦	٠.٢	٠.٦	٤.٦
عنب رزاقي	٧٠	٨١.٩	١.٤	١.٤	٠,٤	١٤.٩
عنب بناتي	٦٦	٨١.٦	٠.٨	٠.٤	٠.٥	١٦.٧
كمثرى	٦٣	٨٢.٧	٠.٧	٠.٤	٠.٤	١٥.٨
كراز	٦١	٨٣	١.١	٠.٥	٠.٦	١٤.٨
كاكي	٧٨	٧٨.٢	٠.٨	٠.٤	٠.٦	٢٠
ليمون بنزهير	٣٧	٨٦	٠.٨	٠.١	٠.٨	١٢.٣
ليمون اضاليا	٣٢	٨٩.٣	٠.٩	٠.٦	٠.٥	٨.٧
جريب فروت	٤٠	٨٨.٨	٠.٥	٠.٢	٠.٤	١٠,١
برتقال	٤٥	٨٧.٢	٠.٩	٠.٢	٠.٥	١١.٢
يوسفي	٤٤	٨٧.٣	٠.٨	٠.٣	٠.٧	١٠.٩
مانجو	٦٦	٨١.٤	٠.٧	٠.٢	٠.٥	١٧.٢
مشمش	٥١	٨٥.٤	١	٠.١	٠.٦	١٢.٩
موز	٨٨	٧٤.٨	١.٢	٠.٢	٠.٨	٢٣
فواكة مجففة :						
بلح جاف	٢٨٤	٢٠	٢.٢	٠.٦	١.٨	٧٥.٤
تين مجفف	٢٧٠	٢٤	٤	١.٢	٢.٤	٦٨.٤
خوخ مجفف	٢٦٥	٢٤	٠.٣	٠.٦	٣	٦٩.٤

الياف	كا	فو	ح	فيتامين أ	ثيامين	ريبوفلافين	نياسين	فيتامين ج
جم	مجم	مجم	مجم	وحدةدولية	مجم	مجم	مجم	مجم
٠,٤	١٧	١٦	٠.٤	٤٠	٠,٠٥	٠,٠٣	٠,٢	٢٣
٠,٦	١٧	١٦	٠.٤	٤٣٢٠	٠,٠٥	٠,٠٤	٠,٥	٣٣
٠,٥	١٧	٢١	٠.٦	٨٠	٠,٠٦	٠,٠٤	٠,٢	٤
٠,٥	١٧	٢١	٠.٦	٨٠	٠,٠٦	٠,٠٤	٠,٢	٤
١,٤	١٣	١٦	٠.٣	٢٠	٠,٠٢	٠,٠٤	٠,١	٤
٠,٣	١٨	٢٠	٠.٤	٦٢٠	٠,٠٥	٠,٠٦	٠,٤	٨
١,٩	٦	٢٦	٠.٣	٢٧١٠	٠,٠٥	٠,٠٥	٠٠	١١
٠,٩	٤٠	٢٢	٠.٦	٠٠	٠,٠٤	٠٠	٠,١	٢٧
٠,٩	٤٠	٢٢	٠.٦	٠٠	٠,٠٤	٠٠	٠,١	٥٠
٠,٣	٢٢	١٨	٠.٢	٠٠	٠,٠٤	٠,٠٢	٠,٢	٤
٠.٦	٣٣	٢٣	٠.٤	١٩٠	٠,٠٨	٠,٠٣	٠,٢	٤٩
١	٣٣	٢٣	٠.٤	٢٤٠	٠,٠٧	٠,٠٣	٠,٢	٣١
١	٩	١٣	٠.٢	٦٣٥٠	٠,٠٦	٠,٠٦	٠.٩	٤١
٠.٦	١٦	٢٣	٠.٥	٢٧٩٠	٠,٠٣	٠,٠٥	٠,٨	٧
٠.٦	٨	٢٨	٠.٦	٤٣٠	٠.٠٤	٠,٠٥	٠,٧	١٠
٢.٤	٧٢	٦٠	٢.١	٦٠	٠,٠٩	٠,١	٢,٢	٠٠
٥.٨	١٨٦	١١١	٣.٠	٨٠	٠,١٦	٠,١٢	١,٧	٠٠
٣.٥	٤٤	١٢٦	٦.٩	٣٢٥٠	٠,٠١	٠,٢	٥,٤	١٩

تركيب ١٠٠ جم من الجزء

	سعرات لكل ١٠٠جم	النسبة المئوية				
		ماء	بروتين	دهن	رماد	كربوايدرات
زبيب	٢٦٨	٢٤	٢.٣	٠,٥	٢	٧١,٢
قراصيا	٢٦٨	٢٤	٢.٣	٠,٦	٢,١	٧١
مشمش مجفف	٢٦٢	٢٤	٥,٢	٠,٤	٣,٥	٦٦,٩
خضروات:						
اسبرجس	٢١	٩٣	٢.٢	٠,٢	٠,٧	٣,٩
باذنجان	٢٤	٩٢.٧	١.١	٠,٢	٠,٥	٥,٥
بامية	٣٢	٨٩.٨	١.٨	٠,٢	٠,٨	٧,٤
بسلة خضراء	٩٨	٧٤.٣	٦.٧	٠,٤	٠,٩	١٧.٧
بروكلى	٢٩	٨٩.٩	٣.٣	٠,٢	١,١	٥,٥
بصل	٤٥	٨٧.٥	١.٤	٠,٢	٠,٦	١٠,٣
بطاطا	١٢٣	٦٨.٥	١.٨	٠,٧	١,١	٢٧,٩
بطاطس	٨٣	٧٧.٨	٢	٠,١	١	١٩,١
بنجر	٢٧	٩٠.٤	٢	٠,٣	١.٧	٥,٦
بقدونس	٥٠	٨٣.٨	٣.٧	١	٢,٤	٩,٠
ثوم	١٤٠	٦٣.٨	٥.٣	٠,٢	١.٤	٢٨,٢
جرجير	١٨	٩٣.٦	١.٧	٠,٣	١.١	٣,٣
جزر خيار	٤٢	٨٨.٢	١.٢	٠,٣	١.٠	٩,٣
خبيزة	١٢	٩٦.١	٠.٧	٠,١	٠,٤	٢.٧
	٤٧	٨٦.٧	٤.٤	٠,٦	٢,٤	٤.٣

الياف	كا	فو	ح	فيتامين أ	ثيامين	ريبوفلافين	نياسين	فيتامين ج
جم	مجم	مجم	مجم	وحدةدولية	مجم	مجم	مجم	مجم
٠٠	٧٨	١٢٩	٣,٣	٥٠	٠,١٥	٠,٠٨	٠,٥	٠٠
١,٦	٥٤	٨٥	٣,٩	١٨٩٠	١,١	٠,١٦	١,٧	٣
٣.٢	٨٦	١١٩	٤,٩	٧٤٣٠	٠,٠١	٠,١٦	٣,٣	١٢
٠,٧	٢١	٦٢	٠,٩	١٠٠٠	٠,١٦	٠,١٩	١.٤	٣٣
٠,٩	١٥	٣٧	٠,٤	٣٠	٠,٠٤	٠,٠٥	٠,٦	٥
١	٨٢	٦٢	٠,٧	٧٤٠	٠,٠٨	٠,٠٧	١,١	٣٠
٢,٢	٢٢	١٢٢	١,٩	٦٨٠	٠,٣٤	٠,١٦	٢.٧	٣٦
١,٣	١٣٠	٧٦	١,٣	٣٥٠٠	٠,١	٠,٢١	١.١	١١٨
٠,٨	٣٢	٤٤	٠,٥	٥٠	٠,٠٣	٠,٠٤	٠,٢	٩
١	٣٠	٤٩	٠,٧	٧٣٠٠	٠,٠٩	٠,٠٥	٠,٦	٢٢
٠,٤	١١	٥٦	٠,٧	٢٠	٠,١١	٠,٠٤	١,٢	١٧
١,٤	١١٨	٤٥	٣,٢	٦٧٠٠	٠,٠٨	٠,١٨	٠,٤	٣٤
١,٨	١٩٣	٨٤	٤,٣	٨٢٣٠	٠,١١	٠,٢٨	١,٤	١٩٣
١,١	٣٨	١٣٤	١,٤	١٥	٠,٢١	٠,٠٨	٠,٦	٩
٠,٥	١٩٥	٤٦	٢	٤٧٢٠	٠,٠٨	٠,١٦	٠,٨	٧٧
١,١	٣٩	٣٧	٠,٨	١٢٠٠٠	٠,٠٦	٠,٠٦	٠,٥	
٠,٥	١٠	٢١	٠,٣		٠,٠٣	٠,٠٤	٠,٢	٨
١,٦	٢٤٩	٦٩	١٢.٧	٢١٩٠	٠,١٣	٠,٢	١,٠	٣٥

تركيب ١٠٠ جم من الجزء

	سعرات لكل ١٠٠جم	النسبة المئوية				
		ماء	بروتين	دهن	رماد	كربوايدرات
خرشوف	٥٣	٨٦.٣	٣	٠.٢	١.٢	٧.٨
خس	١٥	٩٤.٨	١.٢	٠.٢	٠.٩	٢.٩
رجلة	٣٢	٩١,٥	٢,٠	٠.٤	١.٤	٣.٨
سبانخ	٢٠	٩٢.٧	٢,٣	٠.٣	١.٥	٣.٢
سريس	٢٥	٩٣.١	١.٧	٠.٢	٠.٩	٣.٢
سلق	٣٢	٩٠.٨	١.٦	٠.٤	١.٦	٤.٦
طماطم	٢٠	٩٤.١	١	٠.٣	٠.٦	٤
فجل	٢٠	٩٣.٦	١.٢	٠.١	١	٤.٢
فاصوليا خضراء	٣٥	٨٨.٩	٢.٤	٠.٢	٠.٨	٧.٧
فلفل أخضر	٢٥	٩٢.٤	١.٢	٠.٢	٠.٥	٥.٧
فول أخضر	٧٢	٨١.٨	٥,٥	٠.٤	٠.٨	٩.٨
قرنبيط	٢٥	٩١.٧	٢.٤	٠.٢	٠.٨	٤.٩
قرع العسل	٣١	٩٠.٥	١.٢	٠.٢	٠.٨	٧.٣
قلقاس	٧٥	٧٨	١.٦	٠.٢	١.١	١٨.٤
كرات	٦٦	٨٣	١.٨	٠.٢	٠,٨	١٣
كرفس	١٨	٩٣.٧	١.٣	٠.٢	١.١	٣.٧
كرنب	١٤	٩٥.٤	١.٢	٠.٣	٠.٧	٢.٤
كرنب بروكسل	٦٣	٨٣.٣	٥.٢	٠.٣	١.٣	٨
كزبرة	٥٩	٨٤	٤.٣	٠.٧	٠.٢	٧.٣
كمون	٣٦٤	١٩.٣	١٧.٩	١٢.٩	٧.٢	٣٥.٨

الياف	كا	فو	ح	فيتامين أ	ثيامين	ريبوفلافين	نياسين	فيتامين ج
جم	مجم	مجم	مجم	وحدةدولية	مجم	مجم	مجم	مجم
١,٥	٥٠	١٠٠	١,١	٢٨٠	٠,١٥	٠,٠٥	٠,٨	٥
٠,٦	٢٢	٢٥	٠,٥	٥٤٠	٠,٠٤	٠,٠٨	٠,٢	٨
٠,٩	٧٩	٣٢	٢,٥	٢٢٠٠	٠,٠٨	٠,١	٠,٥	٣٠
٠,٦	٨١	٥٥	٣	٩٤٢٠	٠,١١	٠,٢	٠,٦	٥٩
٠,٩	٧٩	١٤	٢,٠	٣٠٠٠	٠,٠٧	٠,١٢	٠,٤	١١
١,٠	١٠٠	٢٩	٢,٥	٢٦٠٠	٠,٠٣	٠,٠٩	٠,٤	٣٤
٠,٦	١١	٢٧	٠,٦	١١٠٠	٠,٠٦	٠,٠٤	٠,٥	٢٣
٠,٧	٣٧	٣١	١	٣٠	٠,٠٣	٠,٠٢	٠,٣	٢٤
١,٤	٦٥	٤٤	١,١	٦٣٠	٠,٠٨	٠,١١	٠,٥	١٩
١,٤	١١	٢٥	٠,٤	٦٣٠	٠,٠٤	٠,٠٧	٠,٤	١٢٠
٢,٠	٤٣	٧٠	١	٢٠٠	٠,٣	٠,١٨	١,٧	٢٨
٠,٩	٢٢	٧٢	١,١	٩٠	٠,١١	٠,١	٠,٦	٦٩
١,٣	٢١	٤٤	٠,٨	٣٤٠٠	٠,٠٥	٠,٠٨	٠,٦	٨
٠,٧	١٠٠	٨٠	١	١٥	٠,٠٨	٠,٠٤	٠,٧	٧
١,٢	٥٦	٤٨	١,٣	٣٠	٠,٠٩	٠,٠٦	٠,٥	١٦
٠,٧	٥٠	٤٠	٠,٥	—	٠,٠٥	٠,٠٤	٠,٤	٧
٠,٥	٤٣	٤١	٠,٩	٢٦٠	٠,٠٣	٠,٠٤	٠,٤	٣١
١,٩	٤٧	٩٢	١,٧	٤٣٥	٠,١٧	٠,١٦	١,١	٨٢
١,٧	٢٠٠	٧٢	٤	٤٨٠٠	٠,١٥	٠,٢٨	١,٦	٧٥
٦,٣	١٠٨٠	—	٣١	٣٠٠	—	—	٢,٦	—

تركيب ١٠٠ جم من الجزء

	سعرات لكل ١٠٠جم	النسبـــة المئـــوية				
		مـاء	بروتين	دهن	رماد	كربوايدرات
كوسة	١٦	٩٥	٠,٦	٠,١	٠,٤	٣,٩
لفت	٣٢	٩٠,٩	١,١	٠,٢	٠,٧	٧,١
لوبيا خضراء	١٣٠	٦٥,٩	٩,٤	٠,٦	١,٤	٢٢,٧
ملوخية	٦٦	٨٢,٤	٥	١	٢,٣	٧,٨
ورق عنب	٩٧	٧٥,٥	٣,٨	١	١,٥	١٥,٦
عيش الغراب	١٦	٩١,١	٢.٤	٠,٣	١,١	٤
بقـــول جـــافة :						
بسلة جافة	٣٣٩	١١,٦	٢٣.٨	١.٤	٣	٦٠,٢
ترمس جافة	٤٢٠	٩	٤٠	١٣	٣	٢٦
عدس جاف	٣٣٩	١٢.٢	٢٤	١,٢	٢,٢	٦٠,٤
فول مدمس	١٠٣	–	٩.٢	٠,٤	–	١٥,٦
فول الصويا	٣٣١	٧,٥	٣٤,٩	١٨,١	٤,٧	٣٤,٨
لوبيا جافة	٣٣٨	١١,٥	٢١,٤	١,٦	٣,٩	٦١.٦
حمص شامي	٣٧٦	١١,٥	١٩,٢	٦,٢	٣,٠	٥٦.٧
مخلــــلات:						
زيتون أسود	١٩١	٧١,٨	١,٨	٢١,٠	٢.٨	٢.٦
زيتون أخضر	١٣٢	٧٢.٢	١,٥	١٣,٥	٥,٨	٤
خيار مخلل	١١	٩٣,٢	٠,٧	٠,٢	٣.٨	٢,١
خل	١٢	–	–	–	٠,٣	٥

الياف	كا	فو	ح	فيتامين أ	ثيامين	ريبوفلافين	نياسين	فيتامين ج
جم	مجم	مجم	مجم	وحدةدولية	مجم	مجم	مجم	مجم
٠,٥	١٥	١٥	٠,٤	٢٦٠	٠,٠٥	٠,٠٩	٠,٨	١٧
١,١	٤٠	٣٤	٠,٥	–	٠,٠٥	٠,٠٧	٠,٥	٢٨
	٣٧	١٨٢	٢,٥	٣٦٠	٠,٣٩	٠,٠٩	٠,٩	٣١
١,٥	٣٧٠	٦١	٥,٦	١٣٩٠٠	٠,٥	٠,٣٢	–	٨٠
٢,٦	٣٩٢	٤٤	٣,٩	١٧٩٠٠	٠,٢٦	٠,٠٨	–	١٢٠
٠,٩	٩	١١٥	١	–	٠,١	٠,٤٤	٤,٩	٥
٥,٤	٥٧	٣٨٨	٤,٧	٣٧٠	٠,٧٧	٠,٢٨	٣,١	٢
٩	٩٠	٤٥٤	٦,٣	–	٠,٢٤	٠,٤	٢,٦	–
١,٧	٣٤	٢٩٢	٧,٤	٥٧٠	٠,٥٦	٠,٢٤	٢,٢	٥
٥	٢٢٧	٥٨٦	٨	١١٠	١,٠٧	٠,٣١	٢,٣	–
٤,٠	١٦٤	٤٣٧	٦,٩	–	٠,٦٧	٠,٢٣	٢,٢	٢
٣,٤	١٣٤	٣٢٤	٧,٣	٤٥	٠,٤٦	٠,١٦	١,٧	١
١,٥	٨٧	١٧	١.٦	٦٠	أثار	أثار	–	–
١,٢	٨٧	١٧	١.٦	٣٠٠	أثار	–	–	–
٠,٤	٢٥	٢٠	١.٢	٣١٠	أثار	٠,٠٦	أثار	٦
–	٧	١٠	٠,٥	–	–	–	–	–

تركيب ١٠٠ جم من الجزء .

	سعرات لكل : ١٠٠جم	النسبة المئوية				
		ماء	بروتين	دهن	رماد	كربوايدرات
حبوب ومنتجاتها :						
دقيق قمح	٣٦٨	١٢	٧.٨	٢,٦	٠,٨	٧٦.٨
دقيق ذرة	٣٣٨		٩.٧	٣,٦		٦٦,٦
خبز بلدى قمح	٢٤٠	٣٦,٦	٩,٣	٢,٦	٢,٥	٤٩
خبز أفرنجى	٢٧٠	٣٥.٥	٨,١	٥.٧	١,٧	٥٢
مكرونة جافة	٣٧٧	٨.٦	١٢.٨	١,٤	٠,٧٠	٧٦,٥
مكرونة مطبوخة	٤٩	٦٠.٦	٥.١	٠,٦	٣,٥	٣٠,٢
أرز جاف	٣٦٤	١٢.٣	٧,٦	٠,٣	٠,٤	٧٩,٤
أرز مطبوخ	١١٦	٧١.٥	٢,٤	٠,١	٠,٦	٢٥,٤
بسكويت	٣٤٢	٢٧	٨.٢	١٠,٦	٢	٥٢,٢
كيك	٢٩١	٣١.٨	٧.٩	٥	٠,٩	٥٤.٤
كشك	٣٩١	١٣	١٥.٩	١١,٩	٥,٦	٥١,٨
نقل						
بندق	٦٤٦	٥.٣	١٤,٤	٦٥,٩	٣,٤	١١,٠
بيكان	٦٩٦	٣	٩,٤	٧٣	١.٦	١٣,٠
جوز هند طازج	٣٥٩	٤٦.٩	٣,٤	٣٤.٧	١	١٤
جوز هند مبشور	٥٥٦	٣.٣	٣.٦	٣٩,١	٠,٨	٥٣,٢
عين الجمل	٦٥٤	٣.٣	١٥	٦٤,٤	١.٧	١٥,٦
فول السودانى	٥٥٩	٢.٦	٢٦,٩	٤٤,٢	٢.٧	٢٣,٦
كاشينات	٥٧٨	٣.٦	١٨.٥	٤٨,٢	٢.٧	٢٧,٠

الياف	كا	فو	ح	فيتامين أ	ثيامين	ريبوفلافين	نياسين	فيتامين ج
جم	مجم	مجم	٨مجم	وحدةدولية	مجم	مجم	مجم	مجم
٠,٧	٦	١٧٨	١,٨	٣٤٠	٠,٢	٠,٠٦	١,٤	٠٠
	١٠	١٤٠	١	٠٠	٠,١٦	٠,٠٩	٠,٨	٠٠
١,٥	٩٦	٢٦٣	٢,٢	٠٠	٠,٣	٠,١٣	٣,٠	٠٠
٠,٢	٢٤	٧١	٠,٧	٠٠	٠,٠٥	٠,٠٦	٠,٩	٠٠
٠,٤	٢٢	١٦٥	١,٥	٠٠	٠,٠٩	٠,٠٦	٢	٠٠
٠,٢	٩	٦٥	٠,٦	٠٠	٠,٠٢	٠,٠٢	٠,٥	٠٠
٠,٢	٢٤	١٣٦	٠,٨	٠٠	٢٠,٠	٠,٠٣	٣,٨	٠٠
٠,١	٨	٤٣	٠,٣	٠٠	٠,٠٥	٠,٠١	١,١	٠٠
٠,٢	٢١٨	١٩٣	٠,٥	٠٠	٠,٠٥	٠,٠٩	٠,٥	٠٠
٠,٢	٢٨	١١٠	١,٤	٥٢٠	٠,٠٥	٠,١٥	٠,٢	٠٠
١,٨				١١٦	٠,١٤	٠,٠٧	٠٠	٠٠
٢,١	١٨٦	٦٩٣	٣,٤	٠٠	٠,٨٦	٠٠	٠٠	٠٠
٢,٢	٧٤	٣٢٤	٢,٤	٥٠	٠,٧٢	٠,١١	٠,٩	٢
٣,٢	٢١	٩٨	٢,٠	٠٠	٠,١	٠,١	٠,٢	٢
٤,١	٤٣	١٩١	٣,٦	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠
٢,١	٨٣	٣٨٠	٢,١	٣٠	٠,٤٨	٠,١٣	١,٢	٣
٢,٤	٧٤	٣٩٣	١,٩	٠٠	٠,٣	٠,١٣	١٦,٢	٠٠
١,٣	٤٦	٤٢٨	٥,٠	٠٠	٠,٦٣	٠,١٩	٢,١	٠٠

تركيب ١٠٠ جم من الجزء

	سعرات لكل ١٠٠جم	النسبة المئوية				
		ماء	بروتين	دهن	رماد	كربوايدرات
لوز	٥٩٧	٤.٧	١٨,٦	٥٤,١	٣.٠	١٩,٦
فستق	٦٣٧	٦,١	٢٠	٥٣,٨	٢,٧	١٥,٥
منتجات سكرية :						
سكر غير مكرر	٣٧	٣,٠	٠٠	٠٠	١,٢	٩٥,٥
سكر قصب	٣٨٥	٠,٥	٠٠	٠٠	٠٠	٩٩,٩
عسل نحل	٢٩٤	٢٠	٠,٣	٠٠	٠,٢	٧٩,٥
عسل أسود	٢٩٣	٢١,٢	٠٠	٠,١	٧,٧	٧٠,٦
مربى ومرملاد	٢٧٨	٢٨	٠,٥	٠,٣	٠,٤	٧٠,٨
حلاوة طحينية	٤٤٩	٠٠	١	٢٥	٠٠	٥٥
شيكولاته حلوة	٤٧١	١,٤	٢	٢٩,٨	١,٤	٦٢,٧
شيكولاته باللبن	٥٠٣	١.١	٦	٣٣,٥	١,٧	٥٥.٧
طوفى	٤١٥	٧	٢,٩	١١,٦	١	٧٧,٥
مياه غازية	٤٦	٨٨	٠٠	٠٠	٠٠	١٢
دهون وزيوت :						
زبد	٧١٦	١٥,٥	٠,٦	٨١	٢,٥	٠,٤
مسلى طبيعى	٨٥٥	٠٠	٠٠	٩٥	٠٠	٠٠
زيت أو مسلى نباتى	٨٨٤	٠٠	٠٠	١٠٠	٠٠	٠٠
مرجرين	٧٢٠	١٥,٥	٠,٦	٨١	٢,٥	٠,٤
شحم خنزير	٩٠٢	٠٠	٠٠	١٠٠	٠٠	٠٠
مايونيز	٧٠٨	١٦	١,٥	٧٨	١,٥	٣

الياف	كا	فو	ح	فيتامين أ	ثيامين	ريبوفلافين	نياسين	فيتامين ج
جم	مجم	مجم	٨مجم	وحدةدولية	مجم	مجم	مجم	مجم
٢,٧	٢٥٤	٤٧٥	٤,٤	٠	٠,٢٥	٠,٦٧	٤,٦	٠٠
١,٩	٢٤٠	٠٠	١٤	١٠٠	٠,٨	٠,٢٤	١,٥	٠٠
٠٠	٧٦	٣٧	٢,٦	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠
٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠
٠٠	٥	١٦	٠,٩	٠٠	اثار	٠,٠٤	٠,٢	٤
٠,٤	٤٠٠	٨٠	١٠	٠٠	٠,٠٤	٠,١٥	١,٤	٠٠
٠,٦	١٢	١٢	٠,٣	١٠	٠,٠٢	٠,٠٢	٠,٢	٦
٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠
١,٤	٦٣	٢٨٧	٢,٨	٣٠	٠,٠٣	٠,١٥	٠,٦	٠٠
٠,٥	٢١٦	٢٨٣	٤,٠	١٥٠	٠,١	٠,٣٨	٠,٣٨	٠٠
٠٠	١٢٦	٩٠	٢,٣	١٧	٠,٠٢	٠,١٤	٠,١	اثار
٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠
٠٠	٢٠	١٦	٠٠	٣٣٠٠	اثار	٠,٠١	٠,١	١
٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠
٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠
٠٠	٢٠	١٦	٠٠	٣٣٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠
٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠
٠٠	١٩	٦٠	١	٢١٠	٠,٠٤	٠,٠٤	٠٠	٠٠

بسم الله الرحمن الرحيم

مؤلــف هــذه الموسوعة

* دكتور / محمد كمال السيد يوسف .

* من مواليد طهطا (سوهاج) فى ٢٨/٢ / ١٩٣٨ .

* حصل على درجة بكالوريوس علوم وتكنولوجيا الأغذية بتقدير ممتاز مع مرتبة الشرف الأولى دور يونيو سنة ١٩٥٨ من جامعة الإسكندرية – وكان ترتيبه الأول .

* حصل على جائزة محمد محمود جلال التى تمنحها جامعة الإسكندرية الأول لاخريجين فى كلية عام ١٩٥٨ .

* حصل على الميدالية الذهبية التي تمنحها حمعية خريجى الكليات الزراعية بالقاهرة لأول خريجى كليات الزراعة بمصر فى نوفمبر سنة ١٩٥٨ .

* نال درجة الدبلوم العالى فى كيمياء وتكنواوجيا اللحوم فى ديسمبر سنة ١٩٦٠ بتقدير ممتاز مع مرتبة الشرف الأولى من كلية تكنولوجيا اللحوم بموسكو .

* حصل على درجة الدكتوراة فى العلوم التكنواوجية (كمياء وتكنولوجيا اللحوم) فى يونيو سنة ١٩٦٢ من كلية تكنواوجيا اللحوم بموسكو وكان أصغر مبعوث مصرى يحصل على هذه الدرجة (٢٤ سنة وأربعة شهور) .

* حصل على جائزة التفوق لأحسن دارس أجنبى فى الاتحاد السوفيتى عام ١٩٦١ .

* تدرج فى الوظائف الجامعية بجامعة أسيوط منذ ٢١ نوفمبر سنة ١٩٥٨ معيداً فمدرسا فأستاذا مساعدا حتى شغل درجة الأستاذية فى علوم وتكنولوجيا الأغذية عام ١٩٧٣ وهو فى الخامسة والثلاثين من عمره . كان أصغر أستاذ فى الجامعات المصرية .

* عمل رئيسا لقسم علوم وتكنولوجيا الأغذية منذ عام ١٩٦٨ وحتى عام ١٩٦٩ .

* عمل أستاذا زائرا بمعاهد بحوث بمعاهد اللحوم بكل من المانيا الغربية ، وهولندا ،

والدانمارك من سبتمبر سنة ١٩٦٢ الى أغسطس سنة ١٩٦٣ .

* أعير خبيراً للهيئة العربية السعودية للمواصفات والمقاييس بالرياض فى الفترة من أكتوبر سنة ١٩٧٧ الى سبتمبر سنة ١٩٨١ .

* حصل على ميدالية الملك فيصل من الهيئة العربية السعودية للمواصفات والمقاييس بالرياض – المملكة العربية السعودية – تقديرا لكفاءة فى مجال التقييس الغذائى وضبط الجودة .

* يشارك فى وضع المواصفات القياسية الدولية وتشريع وتقنين الأغذية منتجاتها فى اللجنة الدولية لدستور الأغذية منذ عام ١٩٧٩ .

* شارك فى أكثر من ٥٠ من المؤتمرات الدولية والأقليمية والمحلية فى مجال تخصص علوم وتكنولوجيا الأغذية والتغذية .

* أنشأ مدرسة علمية متميزة فى مجال كيمياء وتكنولوجيا اللحوم بجامعة أسيوط منذ عام ١٩٦٣ وأشرف على العديد من رسائل الدكتوراة والماجيستر فى مجال تخصص علوم وتكنولوجيا الأغذية .

* له أكثر من ١٧٥ بحثا منشورا فى المجلات العالمية والمحلية فى مجال تخصص علوم وتكنولوجيا الأغذية والتغذية .

* قام بزيارت علمية لمعظم الجامعات ومعاهد البحوث المتخصصة في مجال علوم وتكنولوجيا الأغذية فى الولايات المتحدة الامريكية ، والاتحاد السوفيتى ، وسويسرا واستراليا ، وكندا والمانيا الغربية ، والسويد والدنمارك ، والنرويج ، وهولندا وبلجيكا ، وبلغاريا ، وتشيكوسلوفاكيا ، والفلبين ، وتايلاند ، واليونان ، وايطاليا ، والأردن ، والكويت ، والمملكة العربية السعودية وفرنسا وألبانيا .

* رشحته جامعة أسيوط لنيل جائزة الاتحاد العالمى للغذاء لعام ١٩٨٨ وجائزة الغذاء العالمية المقدمة من معهد ونروك بالولايات المتحدة الامريكية لعام ١٩٩٢ .

كتب الدار العربية للنشر والتوزيع

في علوم وتكنولوجيا الأغذية :

- أساسيات كيمياء الأغذية .... جون.م.دى مان
- أسس علوم الأغذية .... جون. ر. نيكرسون – لويس رونسيفالى
- الطريق الى الغذاء الصحى .... مصطفى عبد الرزاق نوفل
- المواد الحافظة للأغذية .... ايرش لوك
- الاتجاهات الحديثة فى تصنيع وتداول الأغذية المجمدة .... يوسف محمد الشريك وآخرون

فى التغذية :

- علم التغذية العامة (أساسيات فى التغذية المقارنة) .... حامد النكرورى – خضر المصرى
- الغذاء بين المرض وتلوث البيئة .... أحمد عبد المنعم عسكر – محمد حتحوت
- الأطعمة ودورها فى التغذية والجداول الغذائية .... مصطفى كمال مصطفى
- التغذية الصحية للانسان .... ر. م موترام
- الموسوعة المصرية فى تغذية الانسان .... محمد كمال السيد يوسف
- أنت والرجيم الغذائى .... محمد كمال السيد
- معجم الصناعات الغذائية والتغذية .... محمد فهمى صديق – محمد عبد القادر أحمد
- عداد السعرات للاستعمال فى مصر والبلاد العربية .... مصطفى مميش – هانلوراديتر

للدار العربية كتب أخرى فى :

المحاصيل والبساتين – النبات وأمراض النبات – تربية النبات – التربة والأراضى – الإنتاج الحيوانى – الحيوان – الحشرات – الميكروبيولوجى – الوراثة – العلوم الهندسية – تلوث البيئة – الطبيعة – التربية وعلم النفس – العلوم الطبية. كتب أخرى تقوم الدار بتوزيعها.

الدار العربية للنشر والتوزيع ٣٢ ش عباس العقاد – مدينة نصر – القاهرة

ت : ٢٦٢٥١٥٢– ٢٦٢٣٣٧٧

ISBN 977 / 258 / 054 / 3